

OD TVOJETRENÉRKA.CZ



# TUK

**NENÍ NEPŘÍTEL**

a jak je to s tím pohybem



**Poznejte,  
jak opravdu  
funguje vaše  
tělo!**

**C PRESS**

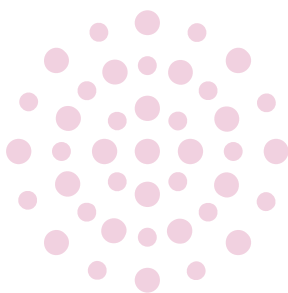
JITKA EGRESSY



# Tuk není nepřítel

a jak je to s tím pohybem

Jitka Egressy



CPress  
Brno  
2018

# Tuk není nepřítel

a jak je to s tím pohybem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

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

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



**Jitka Egressy**

**Nevinna lavina** – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

Tato kniha je věnována všem, kteří mne ovlivnili na cestě mým životem. Bez vás by nevznikla.

Adamovi, Dori, Edit, Katce, Ondřejovi, Liborovi, Pavlovi, Tomášovi, Danče, Gábince, Helče, Martinovi, Míše, Adélce, Halině, Aniče, Janě, Terce, Vaškovi, Petře, Láďovi, Veronice, Stáně, Mírovi, Filipovi, Agi, Jakubovi, Naděnce, Arance, Monice, Ivovi, Kristýně, Aniče, Irencce, Nicol, Barborce, Lucii, Vladěce, Zuzi, Simoně, Káčce, Daně, Ilonce, Bláně, Haničce, Elí, Jirkovi, Markétce, Pepovi, Nikole, Kláře, Jitce, Veru, Andree, Nikole, Nele, Ivaně, Natálii, Honzovi, Martině, Robertovi, Karlovi a v neposlední řadě mým rodičům, bez kterých by to nešlo :-).

Děkuji vám.

# Obsah

## I. část Stravování

Základy  
Hormonální systém  
Pravidelné stravování  
Co tedy zařadit do jídelníčku a čemu se vyhnout?

## II. část Pohyb

Pohyb

## III. část Zásoby a recepty

Spíž a lednice  
Avokádo se sójovou omáčkou  
Vývar z kostí  
Neprůstřelná káva aneb bulletproof coffee  
Ledová káva  
Nejrychlejší a nejzdravější dezert ke kávě  
Snídaně na cesty  
Mléčná rýže s marcipánem  
Pikantní kešu zobání  
Kešu „jogurt“  
Guacamole  
Pečená dýně  
Domácí ochucené oleje  
Šípková limonáda  
Čokoládová pěna s ovocem  
Červený ledový čaj

## IV. část Zdravé cvičení – foam rolling

Plantární fascie  
Lýtko  
Stehno  
Hýždě  
Žáda  
Triceps  
Biceps  
Předloktí  
Dlaň ruky  
Šíje

Závěr  
Kam dál?  
O mně  
Použité zdroje  
Rejstřík



# PROČ?

Proč je pro nás těžké dodržovat zdravý životní styl.

Proč tloustneme, i když jíme nízkotučné potraviny.

Proč jsme nemocní a nespokojení.

Proč mají naše děti cukrovku – nemoc starých lidí.







„Potřebuju do léta zhubnout 5 kilo.”

„Tohle musí pryč.”

„Chci vážit 50 kilo.”

Poznáváte se v některém sdělení? Diety. Hubnutí. Cvičení. Obžerství (doslova). Přibírání na váze. Nespokojenost se sebou samým. A znovu: Dieta. Hubnutí. Cvičení...

Že ten řetězec znáte? Je začarovaný. Nebo aspoň se takový zdá být.

Každý den na nás útočí nové a nové diety. Nové a lepší programy na cvičení. Asi nejhorší jsou dietní koktejly, pilulky, náplasti a bůh ví co ještě. V obchodě každý druhý výrobek hlásá, že je nízkotučný, cereální, fit... a stejně všichni tloustneme a jsme nespokojeni se svým tělem a svými životy.

Vede z toho cesta ven?

Vede, ale není snadná (alespoň z počátku). Ke spokojenému životu ve vašem vlastním těle potřebujete: dobře jíst, správně se hýbat, dostatečně spát a vyhnout se stresu.

Zní to příliš jednoduše? Ono to ale jednoduché opravdu je. Nicméně jednoduše vám to nikdo neřekne – přestože na zdravý životní styl (všimněte si, že neříkám dieta – za chvíli vysvětlím proč) nepotřebujete nikoho dalšího, žádné speciální výrobky, stravovací plány, posilovací stroje nebo speciální polohovací postele. Tento názor však není populární mezi výrobci a poskytovateli výše uvedených produktů. Oni by na vás totiž prostě nevydělali.

Hodně vám usnadní život, když přestanete věřit v to, že potravinářský a farmaceutický průmysl je tu proto, aby nám pomohl. Ano, vím, že potravinářský průmysl pomohl po druhé světové válce. Ano, vím, že farmaceutický průmysl pomohl s vymýcením některých závažných nemocí jako mor, tuberkulóza a další.

Oba tyto průmysly však mají jedno společné – potřebují, abyste kupovali co nejvíce. Co nejvíce potravin. Co nejvíce léků a doplňků stravy.

Pokud chcete jednou provždy a trvale změnit svůj život (samozřejmě k lepšímu), pokud se chcete osvobodit od své závislosti na jídle (i posedlost dietami a počítání kalorií je závislost na jídle... jen negativní), pokud chcete zhubnout přebytná kila a udržet si zdravou váhu, pak prosím čtěte dál.

Jedna věc, o kterou bych vás na začátek chtěla požádat... prosím mějte otevřenou mysl a zkuste být otevření k přijímání nových názorů. Moc dobře si uvědomuji, že pro mnohé z vás budou informace v této knize šokující a z počátku jim možná ani nebudete věřit (nebudete chtít věřit), všechny informace podkládám vědeckými studiemi, které jsem pečlivě vybrala a prověřila.

Pojďme tedy na to...

# I. část

## Stravování

## Základy

Začneme pěkně od základů, protože jediné pokud skutečně pochopíte, jak funguje vaše tělo, budete schopni se správně rozhodovat o tom, co a kdy jíst. Osobně nesnáším všechny stravovací programy, které vám prostě diktují co jíst, ovšem bez dalšího vysvětlení proč. Ale přesně to bych po vás chtěla.

Až vám příště bude někdo doporučovat to či ono jídlo, případně dietu – zeptejte se ho oním kouzelným „Proč?“ Možná budete překvapeni, jak málo lidí bude schopno na tuto otázku uspokojivě, jasně a pochopitelně odpovědět. Snažte se vždycky pochopit celý program do detailu, a proč by pro vás měl být dobrý, než ho začnete dodržovat! A ne, opravdu nestačí vědět, že takhle se stravuje Victoria Beckham!

Obecně buďte opatrní na diety a doporučení celebrit. Herci, herečky, zpěvačky a zpěváci žijí extrémní životy. A tak také vypadá jejich stravování – připadá vám zdravé přibrat 20 kg jako Renée Zellweger kvůli roli Bridget Jones? A to dokonce opakovaně. Přibrala. Natočila první díl. Zhubla... a přišla nabídka na druhý díl, a tak opět přibrala. A ještě jednou po poslední 3.díl.

Takový Christian Bale pro roli ve filmu Mechanik několik týdnů jedl jen jablko a konzervu tuňáka ve vlastní šťávě, až zhubl 28 kilogramů! Při své výšce zhruba 180 cm vážil kvůli roli pouhých 56 kilogramů.

Tohle jsou extrémny. Herci dobře vědí, do čeho jdou a proč to dělají. Zda je to dobré pro jejich tělo, to už je věc jiná. Co mají ovšem tyto „proměny“ společného? Jedná o krátkodobé změny! Herci se vracejí rychle na svoji váhu, protože jsou si dobře vědomi toho, jak drastické změny to jsou.

Pro běžný život se drastické změny nehodí. Nejsou udržitelné, zdravé ani bezpečné. Neřešte, kolik stihnete zhubnout do léta, řešte, jak zdraví budete v 60 letech! Uspěchaný životní styl nás nutí neustále někomu něco dokazovat. Kašlete na to. Buďte zdraví a šťastní pro sebe! Jedině tak budete spokojení a schopní dávat pozitivní myšleni dál.

Jediný člověk, který vás může motivovat, jste VY SAMI!

Základní stavební kameny všeho, co jíme, jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, a právě těm se budeme věnovat teď.

# Bílkoviny

Bílkoviny se odborně nazývají proteiny – určitě jste tento výraz již slyšeli – zejména od lidí z posilovny. Proteinové tyčinky, proteinové nápoje a další jsou k vidění na recepci každého fitness centra. K tomu, zda jsou vhodné pro běžný život, se dostaneme později.

### Bílkoviny jsou:

- ☉ nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání organismu
- ☉ součástí enzymů a hormonů
- ☉ zdrojem energie
- ☉ a zajišťují transport látek v organismu

Jako jediné z tří základních látek potravy si nevysloužily nálepku bandity. Víceméně. Občas se můžete doslechnout, že byste si měli dávat pozor na nadměrnou konzumaci bílkovin kvůli vašim ledvinám a játrům. Dobrou zprávou je, že pokud nemáte nemocná játra nebo ledviny, není čeho se obávat. Obecně se udává, že ideální příjem je v rozmezí 0,8–1,3 gramů bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti.

Rozhodně si ale nemyslete, že pokud budete konzumovat více bílkovin, než skutečně potřebujete, bude to klíč k redukci hmotnosti. Přebytečné bílkoviny jsou totiž metabolizovány a také ukládány jako tuk!

Platí tedy: bílkoviny s mírou!

Pokud máte sedavé zaměstnání a netrávíte každý den hodiny v posilovně, rozhodně nepotřebujete proteinové nápoje nebo tyčinky! O jejich dopadu na zdraví se ještě dozvíte.

# Tuky

Tuků není třeba se obávat a já doufám, že o tom přesvědčím i vás. Jestli jste připravení, pojďte se na ně podívat.

- ☉ jsou nejvydatnějším zdrojem a zásobárnou energie v potravě
- ☉ tvoří stavební složku buněk
- ☉ chrání nás před úniky tepla
- ☉ umožňují vstřebávání vitamínů
- ☉ z tuků (cholesterolu) tvoří některé hormony

I tuky byly démonizovány. Zejména kvůli jejich údajnému vlivu na ucpávání tepen (arteroskleróza). Ovšem nyní již dlouho víme, že tepny se neucpávají kvůli zvýšenému cholesterolu, ale jako důsledek chronického zánětu v těle.

## Cholesterol

Bez cholesterolu nepřežijete!

K čemu jej tělo potřebuje?

- pro tvorbu hormonů, jako je estrogen nebo testosteron
- opravuje nervy
- syntetizuje vitamín D, aby jej naše tělo mohlo zpracovat
- bez něj nemůžeme trávit tuky
- je nezbytný k regulaci správné hladiny soli a vody
- ovlivňuje i paměť
- pokud je jeho hladina příliš nízká, je riziko autoimunitních onemocnění, nebo dokonce rakoviny mnohonásobně vyšší

Existují dva druhy cholesterolu – LDL (low-density lipoprotein) a HDL (high-density lipoprotein). Jak původní název v angličtině napovídá, jejich názvy označují jejich hustotu.

Pokud se v důsledku zvýšené oxidace tkání, která vzniká právě kvůli vysoké hladině inzulínu a glukózy v krvi, začnou stěny tepen poškozovat zánětlivým procesem, tělo povolá na pomoc právě cholesterol, který působí jako jakási záplata. Tedy záplatuje poškozenou tepnu na místě zánětu.

**LDL** je používán právě na ony „záplaty“. Pokud je tedy v těle zjištěn zánět, uvolní se zvýšené množství tohoto hormonu, aby mohl opravit poškozené tepny.

Když je tepna poškozena zánětem, proniká cholesterol a další zánětlivé buňky do jejich stěn a začínají se na ni nabalovat. Jakmile se tepna ucpe, nemůže kyslík dostatečně proudit a vzniká riziko infarktu nebo mrtvice.

**HDL** je používán, pokud je třeba dostat cholesterol z oběhu zpět do jater pro jeho další zpracování. V tomto případě se tedy zvýší hladina HDL.

Jak vidíte, je zvýšený cholesterol jen symptomem, nikoliv původcem kardiovaskulárních onemocnění.

Cholesterol je produkován z 80 % procent játry. Pouhých 20 % pochází z potravy. Je esenciální pro tvorbu membrán buněk. Pokud snížíte příjem cholesterolu ve stravě, tělo si ho vyrobí samo více!

Abyste dosáhli optimální hladiny obou druhů cholesterolu, je třeba vyléčit celotělový zánět. Nikoliv snižovat objem cholesterolu v potravě. Je to zánět a oxidativní změny, které působí problémy na cholesterol a lipoproteinové molekuly tak, že způsobují plak. Tabletka na snížení cholesterolu v krvi vám nejen nepomůže s jeho nižší produkcí v těle, ale ani vás neochrání před mrtvicí nebo infarktem. Toho dosáhnete snížením inzulínu a glukózy v krvi. Kruh se opět uzavírá.

A dokonce statiny (každá farmaceutická společnost má své generikum – Crestor, Zocor, Lovastation, Simvastatin, Fluvastatin, Atorvastatin, Pravastatin... zkrátka léky na snižování hladiny cholesterolu) zabíjí jaterní buňky. Mezi vedlejší účinky se řadí: cukrovka, deprese, poruchy spánku, sexuální dysfunkce, poškození jater nebo bolesti svalů. Takzvaný lék na snižování hladiny cholesterolu, který nepotřebujeme, nám naopak může přivodit dost závažné problémy.

Tuk není nepřítel. Je to kamarád. Ovšem pouze ten správný tuk. Dělíme je na nasycené a nenasycené. Tento pohled je víceméně chemický a pro náš život nedůležitý. Důležitější, než do které skupiny patří, je, zda jsou pro vás vhodné (zdravé), či nikoliv.

Přeskočme tedy chemickou analýzu tuků a rozdělení do výše uvedených skupin a rozdělme si je pro naše potřeby na zdravé a nezdravé.

### Rozdělení tuků

#### Do zdravých řadíme:

- olivový olej
- kokosový olej
- avokádový olej
- sádlo
- máslo

#### Do nezdravých pak:

- řepkový olej
- slunečnicový olej
- bavlníkový olej
- sójový olej
- olej z arašídových ořechů

A teď přišel asi první šok, že?

V našich zeměpisných podmínkách je řepkový a slunečnicový olej nejpoužívanější. Ale nebylo to tak vždycky. Tyto druhy olejů se začaly ve velké míře zpracovávat až příchodem moderního zemědělství.

## Rostlinné oleje – řepkový, slunečnicový. Proč jsou špatné?

Tohle bude dlouhé, tak se připravte... dlouhé, ale důležité!

Existují dva druhy esenciálních mastných kyselin. První typ je alfa-linolenová, známější jako omega-3. Tu můžete najít například v tučných rybách, oříšcích, semínkách a některých druzích zeleniny.

**Omega-3** je esenciální pro správnou funkci imunitního systému, mozku, a protože ji naše tělo nemůže vyrobit samo, musíme ji přijímat z potravy.

Druhá je kyselina linolová, známá jako **omega-6**. Vyskytuje se v mase, rostlinných olejích a předpřipravených potravinách – zpracovaných potravinách.

Tak, tohle asi znáte.

Ideálně by ovšem tyto dva druhy měly být v rovnováze, a to 1:1. Jinými slovy byste měli konzumovat stejné množství obou druhů olejů. A tady nastává problém.

Bohužel v současnosti konzumujeme mnohem větší množství omega-6 a jen velmi málo omega-3. Poměr je alarmujících 10:1! A tohle je opravdu velký problém, protože vysoká hladina omega-6 vyvolává tzv. chronický (celotělový) zánět ve vašem těle a to je opravdu velmi špatné pro vaše zdraví.

Tzv. chronický nebo celotělový zánět je spojován se srdečními onemocněními, rakovinou a spoustou dalších chorob.

Akutní zánět (když chytíte chřipku nebo se zraníte) se vyznačuje typickými projevy, jako jsou bolest, teplota, zarudnutí. Toto jsou signály, že se váš imunitní systém vydal do boje. Hormony za to zodpovědné povolají bílé krvinky k boji a úklidu po infekci.

Zde se však jedná o prudký a rychlý zásah. Jakmile je infekce poražena, jsou bílé krvinky neutralizovány a začíná proces hojení.

Pokud se však tento „mechanismus“ nevyvine, začíná kolotoč chronického zánětu.

Je opravdu velmi důležité omezovat příjem omega-6. A právě slunečnicový nebo řepkový olej je nejpoužívanější ke smažení a přípravě jídel nejen v rychlém občerstvení, ale i v běžných restauracích. A pokud konzumujete zpracované balené potraviny, mohu vám garantovat, že s největší pravděpodobností najdete jeden z těchto olejů i tam.

Slunečnicový olej obsahuje vysoké množství omega-6, někdy dokonce 70 %.

V podstatě jsme přešli z potravy, která byla bohatá na omega-3, na stravu, ve které ji získat je velmi těžké.

Rostlinné oleje mají přímý vliv na cholesterol tím, že oxidují, což vede ke kardiovaskulárním problémům. Oxidace buněk je podobná obrušování kovu – časem je tenčí a tenčí



a stejné je to i v našem těle s buňkami, které postupem času začnou být slabší a slabší a tím náchylnější k různým problémům. Komplikované reakce pak vedou k zánětu, který postupně oslabuje tepny a blokuje je plakem.

Živočišné tuky jsou bohužel stále označovány jako původce ucpávání tepen, realitou však je, že tyto tuky nepodléhají oxidaci, a dokonce nás proti oxidaci v těle ochraňují.

Omega-6 jsou aktuálně nakonec označovány za příčinu zánětu a dále spojovány s celou řadou autoimunitních onemocnění, alergických reakcí nebo například revmatitidou.

Takže pokud doma používáte některý z těchto olejů – přestaňte co nejdříve.

Zároveň zařadte do svého jídelníčku více potravin, které naopak obsahují omega-3, jako jsou rybí tuk (pozor na jeho zdroj, vybírejte ten nejkvalitnější), konopná nebo lněná semínka, vlašské ořechy a oleje vyrobené z těchto semenek a ořechů. Například olej z vlašských ořechů se skvěle hodí na finální dochucení vašeho salátu. Jedno upozornění – tyto oleje je třeba skladovat v temnu a chladu, ideálně ve skle. Nekupujte tedy tyto druhy olejů v plastových láhvích a už vůbec ne tam, kde jsou skladovány na světle.

Zvyšte také příjem tučných ryb, jako jsou losos, tuňák, makrela, ančovičky nebo sardinky, které opět obsahují omega-3.

Pojďme se teď podívat na zdravé tuky.

### Olivový olej

Za studena lisovaný olivový olej je úžasný, obsahuje mononenasyčené mastné kyseliny, antioxidanty a vitamíny A, D, E a K. Je tradiční součástí středomořské kuchyně a více jak polovina celosvětové produkce pochází ze Španělska, nejvíce pak z Andalusie. Původně se používal v kosmetice k masáží a při výrobě mýdel, a dokonce k úklidu.

V případě konzumace poskytuje blahodárné účinky. Podporuje trávení, absorpci vápníku, zpomaluje stárnutí. Prospívá také pleti a vlasům. Nedoporučuje se však k zevnímu použití u kojenců, protože u nich snižuje obranyschopnost kůže.

V kuchyni se pak hodí jak na restování masa a zeleniny, tak na salát za studena. Pozor na to, že čím víc „virgin” – panenský – tím nižší má bod hoření. Pokud vyberete extra panenský olivový olej – a dobře uděláte – nepoužívejte jej pro teplou kuchyni. Nechte si jej do pomazánek a na saláty. Zakápněte si s ním steak nebo grilovanou zeleninu na talíři apod.

### Přepuštěné máslo (ghee)

Hysterie – mimochodem neoprávněná – již našťástí pominula, a tak si můžete dopřávat máslo bez omezení. Vybírejte však máslo kvalitní, ideálně z farem, kde se mohou zvířata volně pást. Mléko od takových zvířat neobsahuje zbytky antibiotik a pesticidů, naopak je v něm až třikrát více kyseliny linolové, která má protirakovinné a antisklerotické účinky. Není zároveň dále upravované, takže má přirozené množství tuku.

Pokud jde o vaření a pečení, tam se máslo úplně nehodí kvůli vysokému obsahu bílkovin a vody. Nicméně pokud je přepustíte, získáte úžasný čistý tuk, který má vyšší bod přepalování (uvádí se 200–250 °C) a také mnohem delší trvanlivost i mimo lednici! Správně připravené a uchované v uzavřených nádobách na chladném místě vydrží měsíce.

Ghee (výsledek přepuštění) si zachová původní nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro naše tělo vhodné a spotřebujeme je tak beze zbytku.

## Sádlo

Živočišný tuk nejčastěji získávaný z prasat byl dlouhá staletí běžně používán nejen v kuchyni. Sehnat můžete i výběrové husí nebo kachní sádlo. I u sádla již opadla obava o naše zdraví. Aktuálně již víme, že nezvyšuje cholesterol ani nepůsobí srdeční a cévní onemocnění, která jsou naopak spojována s nadměrnou produkcí inzulínu vlivem potravy s vysokým obsahem cukrů.

Hodí se i pro zevní použití, určitě si vzpomenete na babičku, která se sádlem mazala celý život a vám doporučovala totéž... Kéž bychom jen poslouchali.

Sádlo si tedy dopřejte – skvěle se hodí na teplou kuchyni – pečení a smažení. Je tepelně stabilní. Nasycené a mononenasycené mastné kyseliny jsou odolnější vůči vyšším teplotám. Při smažení na sádle tak nevzniká tolik karcinogenních látek a jiných škodlivých sloučenin.

## Avokádový olej

Avokáda jsou používána nejen v kuchyni již opravdu dlouho. Před 3000 lety je konzumovali Aztékové. Domorodí obyvatelé Mexika je pěstovali a konzumovali ještě před kolonizací amerického kontinentu. Mexiko je dodnes jejich hlavním pěstitelem na světě.

Obsahuje spoustu vitamínů – A, C, B1, B2, B6, D, E, K, minerály – draslík, fosfor, hořčík, měď, selen, sodík, vápník, zinek a železo.

Při správném a šetrném lisování za studena si olej zachová všechny účinné látky, zejména vysoký obsah přírodních antioxidantů a nenasycených mastných kyselin, které jsou skvělou prevencí kardiovaskulárních chorob. Obsahuje také rostlinné steroly a karotenoidy podporující výskyt dobrého cholesterolu a chránící před volnými radikály. Používá se nejen v kuchyni, ale uplatňuje se v péči o na pleť a vlasy. Má SPF faktor 2–4, tedy velmi mírnou ochranu.

Pro přímou konzumaci jím zakápněte svůj salát, použijte jej do marinády nebo využijte při výrobě pomazánek. Pro teplou kuchyni se hodí také, protože má vysoký bod přepalování – až 250 °C.



## Kokosový olej

Kokosový olej má všestranné použití, hodí se jak do kuchyně, tak pro péči o vaše vlasy, pokožku, a dokonce pomáhá při boji se zubním kazem. Dá se využít při holení nebo na odličování make-upu. Je to skutečný zázrak ve vaší kuchyni.

Díky vysokému stupni hoření se hodí i na smažení (pokud už tedy musíte něco smažit – i když asi všichni už dávno víme, že to není zdravé). Úžasný je i do pečení, a to opět jak do sladkých dobrot, tak pod maso. V tropických oblastech je používán po generace a často je hlavním zdrojem tuku.

Dnes už se dá sehnat i olej bez vůně a chuti – který je vhodný na přípravu masa a zeleniny, pokud nechcete, aby všechno chutnalo po kokosu :).

Vždy vybírejte za studena lisovaný, panenský kokosový olej balený ve skle. Jen olej lisovaný za studena si uchová vitamíny A, C a E.

## Palmový olej

Další z řady kontroverzních olejů je právě palmový. Obsahuje velké množství vitamínu E, přírodních karotenů a nasycených mastných kyselin. Dobře snáší vysoké teploty, nepřepaluje se a zachovává si své nutriční hodnoty, takže se používá zejména ke smažení.

Důvod, proč se používá v balených potravinách, je ten, že pomalu oxiduje a zaručuje vyšší trvanlivost potravin. Pokud ale něco vydrží ve vaší spíži měsíce, není to vhodná potravina pro vaše každodenní stravování. Sušenky nemají vydržet roky! Sušenky, které vám pekla babička, vydržely maximálně pár dnů.

V současné době je palmový olej obsažen ve více jak polovině všech balených výrobků v supermarketech. V sušenkách, pečivu, čokoládových polevách, oříškových pomazánkách, zmrzlinách, instantních polévkách, bramborových lupíncích, kojenecké výživě, ale i v krmivu pro domácí mazlíčky.

Jak vidíte, seznam je opravdu dlouhý, a právě to je největší problém. Samotný palmový olej, pokud je lisovaný za studena, je pro člověka vhodný. Ovšem rozhodně ne v takovém množství, jak jej konzumujeme – současný způsob stravování, kdy jíme pouze polotovary a balené potraviny. Navíc je olej obsažen v těchto produktech silně rafinovaný a často chemicky pozměňovaný, aby posloužil potravinářskému průmyslu.

A proč jej výrobci používají? Protože je levný. Výsledkem je tak ekologická katastrofa, kdy jsou kvůli jeho pěstování vypalovány deštné pralesy a zabíjena zvířata. Poptávka po tomto oleji je vysoká – aby ukojila potřeby potravinářského průmyslu specializujícího se na balené potraviny dlouhé trvanlivosti.

## Válka o tropické oleje

Oba posledně jmenované oleje se staly obětí tzv. války o tropické oleje. Po druhé světové válce se v Americe rozjela obrovská kampaň sponzorovaná výrobcí rostlinných olejů

(zejména toho sójového) s cílem démonizovat kokosový a palmový olej. Proč jim vadil import těchto olejů? V USA byl v té době byznys s rostlinnými oleji na vzestupu – ročně se na něm vydělaly až 3 miliardy dolarů! Pěstitelé sóji, výrobci olejů ze sóji, výrobci potravin obsahujících sójový olej – ti všichni měli velký zájem zakázat dovoz tropických olejů.

Bohužel toto je jeden z mnoha příkladů, jak lobby zastínilo skutečné informace a naopak jak byly veřejnosti cíleně podávány polopravdy a doslova lži. Z oficiálních míst bylo doporučeno farmářům, aby pomohli „osvětě“ a hlásali, že tropické oleje jsou pro lidské zdraví škodlivé. Americkou asociací pro zdravé srdce byla vydána informační brožura, kterou téměř okamžitě odsoudili odborníci na zdraví jako zavádějící, a dokonce chybně vykládající základní biochemické procesy, což ovšem většina laické veřejnosti neměla šanci odhalit.

Pod takovým tlakem samozřejmě veřejnost podlehla této zavádějící kampani a tropické oleje byly vytlačeny. Dovoz byl omezen a naopak se pro potravinářský průmysl začaly používat rostlinné oleje produkované na území USA, ze sóji pěstované americkými farmáři.

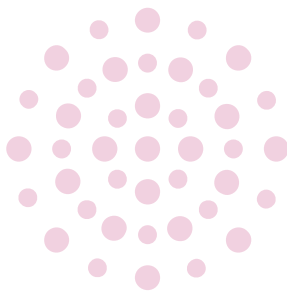
Do boje se zapojily i řetězce rychlého občerstvení, které s velkou slávou jeden za druhým v nadnárodních kampaních oznamovaly, že přecházejí na „zdravější“ rostlinné oleje a přestávají používat sádlo ke smažení hranolek. Smutným faktem zůstává i to, že absorpce sádla při smažení hranolek je několikanásobně nižší než při smažení v rostlinném oleji. Jinými slovy pokud si osmažíte hranolky na sádle, výsledný pokrm bude obsahovat až dvojnásobně méně tuku, než pokud si stejné hranolky osmažíte v oleji rostlinném. A to teď odhlížíme od faktu, že sádlo je vhodný tuk pro lidský organizmus, a řešíme pouze celkový obsah oleje v hranolcích po osmažení. I tak sádlo jednoznačně vede. Za boj o změnu olejů na smažení v rychlém občerstvení se postavilo i vegetariánské a veganské hnutí – což opět situaci nepomohlo. Pomohlo to vlastně odpůrcům nasycených olejů – tedy výrobcům rostlinných olejů.

A tak následovaly všechny velké firmy, jež se obávaly ztráty zákazníků, kteří vyžadovali produkty bez tropických olejů. Díky tomu postupně předělaly receptury svých produktů tak, aby se zcela vyhnuly použití těchto olejů. A v dalších dekádách to bylo ještě horší, když se začal démonizovat jakýkoliv tuk – era nízkotučných produktů. Potravinářský průmysl hlásal „méně tuku“, což ovšem ve výsledku znamenalo „více cukru“, a tak výsledný produkt je nebezpečnější než původní varianta. Pokud nebudete konzumovat ŽÁDNÝ tuk, zemřete! Vaše tělo potřebuje mastné kyseliny, které není schopno samo vyrobit – přijímáte je tedy z potravy.

Co se stalo se zdravím populace, víme – rapidně se začal zvyšovat výskyt kardiovaskulárních chorob, cukrovky a dalších onemocnění.

I tak bohužel trvalo spoustu dlouhých let, než se tohle podařilo zvrátit. Ač je tropickým olejům již dávno vrácena jejich prospěšnost pro lidské zdraví, stále bojujeme se znalostmi veřejnosti, která si dobře pamatuje obrovskou démonizující kampaň a/nebo je stále skeptická k posledním výzkumům. Zde je třeba poznamenat, že věda opravdu učinila několik špatných kroků – jeden příklad za všechny je udávané množství železa ve špenátu – kdy došlo k chybě při umístění desetinné čárky v čísle, a tak byl rázem ze špenátu skvělý zdroj OBROVSKÉHO množství železa.

K tropickým olejům bych jen ráda dodala, že pokud jsou rafinované a chemicky pozměňované, pak postrádají dobré účinky a nejsou pro nás vhodné. Vybírejte tedy opravdu oleje panenské – za studena lisované – v co nejvyšší kvalitě. Produktům, kde není uvedeno, jakou kvalitu olej má, se prostě vyhněte. Nekupujte je a nechte je v regálu v obchodě. Pokud to uděláme všichni a výrobci je nebudou mít komu prodat, teprve potom můžeme změnit kvalitu vyráběných potravin. Ano, vím, že je to běh na dlouhou trať, ale vy můžete začít už dnes. Začněte tím, že pomůžete svému zdraví a zdraví vašich nejbližších. Šířte informace kolem sebe, ať co nejvíce lidí zná pravdu – postupně se dostaneme do povědomí výrobců...



# Cukry

Úplně na konec jsem záměrně nechala cukry – odborně nazývané sacharidy. Často se můžete setkat s názorem, že špatný je jen cukr stolní. Zejména v češtině je slovo cukr zavádějící a používáme ho jak pro stolní cukr, který si sypete do kávy, tak pro označení sacharidů.

**Glukóza** je jednoduchý cukr, který naše tělo používá jako zdroj energie. Náš mozek jej dokonce upřednostňuje před ostatními druhy. Ukládá se v našem těle jako glykogen v játrech a svalech pro okamžité použití.

**Fruktóza** se přirozeně vyskytuje v ovoci. Je metabolizována pouze v játrech. Naše tělo nemůže energii z fruktózy využít napřímo. Přebytek je přeměněn na tuk právě v játrech. Fruktóza obecně játra velmi přetěžuje, zvláště pokud jí konzumujete příliš moc...

Prapůvodně jsme konzumovali fruktózy málo – jen z ovoce, kolem 20 g denně. Problém nastal, když se začal v potravinářském průmyslu používat glukózofruktózový sirup, kdy denní spotřeba stoupla na neuvěřitelných 70 g. Používá se opět u zpracovaných potravin, baleném pečivu, cukrovinkách, slazených nápojích, mražených potravinách, jako jsou zmrzliny a mražené zákusky nebo pizza. Cukr nyní obsahují potraviny, v nichž původně vůbec nebyl. Například chléb nebo kečup. Slazené nápoje jsou mnohdy levnější než voda! Je to kolotoč, ze kterého není tak snadné vystoupit. Pokud nevíte, jak smrtelný je, vzniká riziko ještě větší, protože ani netušíte, že vám škodí.

Pokud konzumujeme fruktózu, naše tělo ji zpracuje v játrech a přeměňuje na tuk, který se rovnou ukládá!

Sacharidy se vyskytují v ovoci, proto je sladké. To víme všichni, ale že jsou obsaženy i v potravinách jako těstoviny, pečivo, rýže, luštěniny a moderní slazené nápoje, to už spousta lidí šokuje.

Moderní způsob stravování je velmi odlišný od typu potravy, jakou jsme konzumovali dříve. Náš organizmus je díky milionům let dlouhé evoluci přizpůsoben na stravování úplně jiné, zejména méně časté (ne každý den se kdysi podařilo něco ulovit) a méně kalorické. Neexistovaly zpracovávané potraviny jako sušenky a koblihy, které mají samy o sobě vyšší obsah kalorií než několikadenní jídlo lovců a sběračů. Zpracované potraviny jsou takové, které se prodávají v krabicích, plechovkách, mražené (výjimku tvoří mražená zelenina a ovoce – pokud ovšem neobsahují žádné přidané látky), dehydrované nebo mají přidané chemické látky, které se v nich běžně nevyskytují. Ty jsou přidávány z různých důvodů – aby pomohly chuti, textuře nebo trvanlivosti výsledného produktu.

Na začátku evoluce lidského druhu byl lidoop, který se živil ovocem. Pouze ovocem. Sběr ovoce byl však mnohem složitější, než jak ho známe dnes – nemohli jsme zajít k farmáři a během pár minut odejít s košíkem ovoce. Obstarávání potravy byl tehdy