

SIMONA MALKOVÁ — SIMON KOPUNEC

Sladké a fit

Nielen skvelé recepty, ale aj faktmi, vedou i praxou podložené informácie o kalóriách, makroživinách, zdravých a nezdravých tukoch a mnoho iného

fitclan



Ljndeni

Sladké a fit

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Simona Malková, Simon Kopunec
Sladké a fit – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

SIMONA MALKOVÁ — SIMON KOPUNEC

Sladké a fit

fitclan

Ljndeni



Všade samé čísla – kalórie a makroživiny
Povestné zdravé a nezdravé tuky
Vláknina v praxi a jej význam
Proteínový prášok – zničí pečenie jeho vlastnosti?
Aké oleje a kedy ich používať pri varení a pečení



Úvod

Zdravo sa stravovať, pravidelne cvičiť, byť pozitívne naladený, užívať si každú chvíľu a mať radosť nielen po tréningu či chutnom jedle, ale všeobecne radosť zo života. Toto všetko jednoducho k zdravému životnému štýlu patrí. Teda, malo by patriť. Vieme, že mnohí ľudia sú celoročne posadnutí nízkym percentom tuku, ženy chcú byť štíhle a slovo tuk im naháňa strach, pričom často zabúdajú na svoje zdravie. Niektorí muži nie sú výnimkou a po pár mesiacoch cvičenia dokonca siahajú napríklad po zakázaných látkach. Ale čo tak si radšej užívať tento proces budovania postavy bez zbytočných stresov a mindrákov z toho, že nevyzerám ako ten fitness model, ktorého sledujem na Instagrame? Pretože zdravý životný štýl nie je iba o zdraví a peknom tele, ale aj o mysli. V každom prípade, niektorí uvažujú tak, že postavu toho modela, kulturistu, fitnessáka či fitnessky dosiahnu nejednením, respektíve jedením brokolice a kuracích prs bez soli a korenia. To je však úplný omyl. Správne zvolené jedlo je síce základ, ale dôležité je nájsť si v tom všetkom správny balans, vďaka ktorému nebudete otrokom jedla a nebudete sa báť ísť niekde na krátky či dlhý výlet len preto, že pri sebe nemáte naškatuľkovaných 6 porcií ryže s mäsom a zeleninou. Áno, takí ľudia sú a je ich stále dosť. Myslia si, že z toho sa priberá a z tamtoho nie, lebo je to „zdravé“. Z toho mu narastú svaly a z tamtoho pôjde všetko do tuku. Hlúposť. My si však radšej život užívame, nechceme byť otrokmi jedla a vieme, kde je realita. Preferujeme flexibilné stravovanie, pri ktorom bolo dokázané (1), že je spojené s nižšími návalmi prejedania, menšou hmotnosťou a menej častým hnevom a depresiami. Striktné dodržiavanie nejakej diéty a delenie jedla na „dobré“ a „zlé“ je vlastne problém. Bolo zistené (2), že prináša negatívny vzťah k jedlu, je spojené s návalmi prejedania, nervozitou, poruchami príjmu potravy a výkyvmi nálad. Nič, čo by sme chceli. Pri flexibilnom stravovaní je však potrebné naučiť sa niečo o kalóriách, bielkovinách, sacharidoch, tukoch a poznať predovšetkým množstvo. Na úvod si teda povieme aj tieto základy a o chvíľu zistíte prečo.

VŠADE SAMÉ ČÍSLA - KALÓRIE A MAKROŽIVINY

Prečo? Pretože pod každým receptom objavíte nejaké čísla. Našťastie im budete rozumieť, aj keď sa nekamarátite s matematikou, pretože tieto čísla znázorňujúce počet kalórií a jednotlivých makroživín sú pomerne jednoduché na pochopenie. Keďže je táto kniha zameraná na recepty, povieme si síce niečo o kalóriách a makroživinách, ale podrobnosti, rozsiahle informácie, rozloženie makroživín či rozsiahlejšie pokrytie štúdií si necháme na inú publikáciu.

Kalórie

Ide o jednotku energie. Jedna kalória je vlastne množstvo tepla potrebného na zvýšenie teploty 1 g vody o 1 °C. Uff, teraz sa cítime ako vedci, však? Kalórie sú jednoducho najdôležitejšou súčasťou celého stravovacieho plánu.

Tak ako pri stavaní domu musia byť najprv postavené základy, tak aj pri tvorbe jedálnečky musia byť postavené základy – v tomto prípade kalórie. Energetická rovnováha (kalorický príjem vs. kalorický výdaj) totiž určuje, či budeme priberať, chudnúť alebo udržiavať svoju hmotnosť. Celkový príjem energie je zo všetkého jedla, ktoré skonzumujeme. Celkový výdaj energie je zase zložený zo štyroch častí:

1. Bazálny metabolizmus (BMR)
2. Termický efekt jedla (TEF)
3. Termický efekt aktivity (TEA)
4. Mimoposilková aktivita (NEAT)

Makroživiny

Ak kalórie tvoria základ pyramídy, už vám musí byť jasné, že makroživiny sú hneď ďalšie v poradí. No a tie rozoznávame 3 základné – bielkoviny, sacharidy, tuky. Tieto tri základné makroživiny však nie sú ničím, čo treba úplne odlúčiť od pojmu kalória. Prečo? Pretože každý gram bielkovín má 4 kalórie, každý gram sacharidov má 4 kalórie a každý gram tuku má 9 kalórií. Ak teda niekto povie, že prijal 100 kalórií, mohol ich prijať v podobe buď 25 g ($100/4$) bielkovín alebo 25 g sacharidov ($100/4$), alebo 11,11 g tukov ($100/9$). Prípadne mohol prijať jedlo, ktoré bolo kombináciou rôznych makroživín. Toto jedlo mohlo obsahovať napríklad 11 g bielkovín ($11 \times 4 = 44$ kalórií) + 5 g sacharidov ($5 \times 4 = 20$ kalórií) a ešte k tomu 4 g tukov ($4 \times 9 = 36$ kalórií). Celkovo teda jedlo obsahovalo spomenutých 100 kalórií ($44 + 20 + 36$). Jednoduchá matematika. Preto som spomenul, že odlúčiť od seba kalórie a makroživiny nemôžeme. Sú úzko späté a medzi sebou sa dopĺňajú, takže ak splníme nejaký kalorický cieľ, splníme zároveň aj cieľ makroživín. Rozdiel je len ten, že pomer makroživín môže byť odlišný, teda naše jedlo vo vyššie uvedenom príklade môže mať napríklad aj iné rozloženie makroživín. Napríklad 6,5 g bielkovín ($6,5 \times 4 = 26$ kalórií), 14 g sacharidov ($14 \times 4 = 56$ kalórií) a 2 g tukov ($2 \times 9 = 18$ kalórií). Iné pomery makroživín, ale 100 g kalórií ($26 + 56 + 18$) zostáva. Po takýchto dvoch úplne jednoduchých príkladoch to už musí pochopiť každý.

To, že niektorí si stále mýlia kalórie s makroživinami a majú v tom tak trochu chaos, pretože im čísla jednoducho nevychádzajú, nie je nič zlé. Úprimne, nečudujem sa. Treba si však uvedomiť, že hodnoty bývajú často trochu zavádzajúce, pretože rôzne živiny poskytujú energiu (kalórie) telu s rôznou účinnosťou. Pri ich spracovávaní môže dôjsť k miernym odlišnostiam v množstve energie. 400 kalórií zo sacharidov nemusí mať rovnaký vplyv na metabolizmus ako 400 kalórií z tukov alebo bielkovín, aj keď celková kalorická hodnota, teda 400 kalórií, je rovnaká. Prsty v tom má aj termický efekt jedla, ktorý hovorí o množstve kalórií použitých v tele pri spracovávaní jedla. Napríklad, sacharidy spália 3–6 % celkovej skonzumovanej energie. Naopak, tuky len približne maximálne 3 %. Najviac energie využívajú bielkoviny, kde sú hodnoty na úrovni okolo 15–25 % celkovej energie, závisiac od zdroja. Aj to je napríklad dôvod, prečo je stravovanie alebo diéta s vyšším príjmom bielkovín zväčša taká účinná. Toto sú však stále iba drobnosti a ovplyvnenie energie napríklad aktivitou je oveľa relevantnejšie. Ďalší chaos nastáva, keď si prečítate na nejakej potravine nutričné informácie

a pri vašom prepočítaní makroživín sa to s kalóriami na obale nezhoduje. To je však spôsobené prevažne jednou jedinou vecou. Zaokrúhľovanie! Podľa zákona sa môžu čísla zaokrúhľovať smerom hore aj dole v súvislosti s množstvom danej makroživiny. Nuž, potom sa netreba čudovať, ak vám čísla po prepočtoch nesedia úplne presne.

Táto téma však už trochu prekračuje hranice receptovej knihy, preto len v skratke dodám, že hľadieť iba na kalorický príjem vs. kalorický výdaj môže byť za určitých okolností decentne zavádzajúce. Tieto drobné percentá, termický efekt a ďalšie faktory by nám v reálnom svete nemali motať hlavu. Takisto platí, že aj keď prijme napríklad 100 g sacharidov zo zemiakov či 100 g sacharidov zo zmrzliny, poskytne nám to síce 400 kalórií, ale to môže mať efekt na metabolizmus, nasýtenie, hladiny hormónov, zdravie a celý rad ďalších faktorov. Áno, 400 kalórií bude stále iba 400 kalórií bez ohľadu na to, z akého zdroja pochádzajú, no takýto zjednodušený pohľad na vec nie je absolútne dostačujúci pre naše potreby. To je však zase raz komplexná problematika, a ak vás zaujíma, odporúčame ponoriť sa do nej hlbšie vlastnou iniciatívou.

Okrem troch základných makroživín môžeme do tejto kategórie zaradiť aj alkohol. Ten má 7 kalórií na gram. No z hľadiska ovplyvňovania nášho tela je alkohol veľmi nevďačná téma. Jednoducho sa usilujte nepiť a budete v pohode. Zabudnúť by sme nemali ani na vlákninu, ktorá sa takisto zvyčajne považuje za makroživinu, respektíve za podmnožinu sacharidov. Tá má 1,5 – 2 kalórie na gram. Vlákna má mnoho výhod a veľa ľudí ju podceňuje, ba dokonca o nej ani nič nevie, preto si ju ešte párkrát pripomenieme.

Bielkoviny

Už vieme, že bielkoviny tvoria jednu z troch základných makroživín. Pomáhajú nám pri naberaní svalovej hmoty, sú pomocníkom aj pri regenerácii po tréningoch, uchovávajú svalové tkanivá počas diéty a zároveň nás spomedzi všetkých makroživín najviac zasýtia (3, 4). Minimálny príjem bielkovín by mal byť pre väčšinu športovcov či návštevníkov fitka okolo 1,8 g/kg (5, 6), no často sa nevyhneme vyššiemu príjmu, hlavne pokiaľ konzumujeme množstvo celkových kalórií za deň. A ako už vďaka rôznym výskumom (7) vieme, vyšší príjem bielkovín u zdravých ľudí nie je žiadny problém a nemá negatívne následky.

Sacharidy

Ide síce o jediná makroživinu, bez ktorej by sme vedeli existovať, ale sacharidy majú pozitívny vplyv na hormonálne funkcie, pre športovcov sú nevyhnutnou časťou jedálnička, keďže nás naplňujú energiou počas tréningov, dopĺňajú glykogén vo svaloch a robia život chutnejším. Ich úplná eliminácia zo stravovacieho plánu sa neodporúča. Príjem sacharidov (teda nejaké presnejšie číslo) je však veľmi individuálny, rovnako ako pomer sacharidov k tukom, o čom sa ešte dočítate. Všetko závisí od skúseností, životného štýlu, zamestnania, od NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis – kalórie spálené činnosťami, o ktorých ani len nepremýšľate. Hranie sa s vlasmi, s perom či iným predmetom, nervozita alebo otváranie chladničky), od NEPA (Non-Exercise Physical Activity – kalórie spálené činnosťami, ktoré musíme vykonať. Jednoducho povedané, každodenné činnosti ako prechádzka so psom, nákup potravín, upratovanie, obliekanie atď. Činnosti, ktoré spaľujú kalórie viac ako sedenie, no menej ako cvičenie), no ďalej tu zohrávajú rolu pochopiteľne aj tréningy a samozrejme konkrétnejšie ciele človeka.

Tuky

Tuky sa kamarátia predovšetkým s hormónmi v našom tele. Dôvod? Pozitívne ovplyvňujú (8) náš endokrinný systém, ktorému môžeme vďačiť za produkciu spomínaných hormónov. A áno, muži! Aj povestného testosterónu. Komplexnejšie pokrytie témy tukov si necháme do inej publikácie, v skratke si však povieme aspoň zopár základov. Veda podporuje fakt, že niektoré mononenasýtené či polynenasýtené tuky v jedálničku sú vskutku nenahraditeľné. Práve mononenasýtené tuky (napr. avokádo, olivový olej, orechy...) by sme mali konzumovať v prevažnej miere, no ďalšiu časť môžeme pokojne prijať vďaka polynenasýteným (napr. ryby, takisto orechy, morské plody...) a nasýteným tukom (vajcia – žĺtky, kokosový olej...). Ešte poznáme trans tuky, tie by však v tejto tukovej pyramídke mali byť niekde na špičke, teda na úplne opačnej strane, ako sú mononenasýtené tuky. Všeobecné odporúčanie príjmu tukov je takisto pomerne ťažké uviesť, pretože opäť záleží na mnohých faktoroch. Povedať však môžeme hodnotu približne 15 – 30 % celkového kalorického príjmu za deň (9).

POVESTNÉ „ZDRAVÉ“ a „NEZDRAVÉ“ TUKY

Tukom sa ešte trošku povenujeme. Predsa len, sú nevyhnutnou súčasťou pri každom varení či pečení a tuky (oleje) idú s prípravou jedál ruka v ruke. Keď sa spýtate bežného človeka, ktorý preferuje zdravý životný štýl, čo vám povie o tukoch, väčšinou začne: „Noo, treba jesť hlavne zdravé tuky.“ Dobré, ale čo sú to zdravé tuky? Definovať ich je tak trošku aj subjektívne, ale všeobecný vedecký konsenzus hovorí, že tento termín sa vzťahuje na efekt určitého typu tuku na cholesterol v krvi, presnejšie na lipoproteíny, ktoré sú nositeľmi cholesterolu. Ten rozdeľujeme na lipoproteín s vysokou hustotou (HDL – high density lipoprotein) a lipoproteín s nízkou hustotou (LDL – low density lipoprotein). Tieto dva typy sú označované aj ako „dobrý“ (HDL) a „zlý“ (LDL) cholesterol. Slovíčko zlý je tu hlavne preto, že môže prispieť k ateroskleróze – čiže k ochoreniu tepien, pri ktorom sa do poškodenej cievnej steny ukladajú tukové látky, najmä cholesterol. Priesvit ciev sa tým zužuje, čo obmedzuje prietok krvi. Vyššie hladiny LDL nie sú však vždy nevyhnutne zlé, najdôležitejší je vzájomný pomer „dobrého“ a „zlého“ cholesterolu.

Vláknina

Základné čísla v rámci nutričných informácií pod receptami máme pokryté. Stále tu však straší ešte jedno. To, ktoré označuje množstvo vlákniny. Prečo aj toto číslo zdôrazňujeme a snažíme sa ho uvádzať? Čo s vlákninou a prečo ju nepodceňovať? Je to komplexný sacharid zložený z neškrobových polysacharidov, odolných škrobov a celulózy. Má tendenciu byť dlhšie v tráviacom trakte, pričom do tejto oblasti sťahuje tekutiny. To je zvyčajne dobrá vec, pretože sa cítite plnší. Sacharid s menším obsahom vlákniny sa strávi rýchlejšie, a tým na seba nenaviaže toľko tekutín ako sacharid s väčším obsahom – preto vás nikdy „junk food“ nezasýti tak, ako by to bolo pri jedle bohatom na obsah vlákniny.

čo dokáže?

Väčší pocit plnosti – jedlá s vysokým obsahom vlákniny majú aj väčší objem (veľké množstvo jedla pri malom obsahu kalórií) a jednoducho nás vláknina dokáže zasýtiť na dlhšie obdobie. V črevách sa nám premení na akýsi gél, ktorý sa zmieša s nestrávenými živinami, spomalí vyprázdenie žalúdka a zaberie veľa miesta, čo má za následok už spomínaný pocit plnosti. Tento proces si lepšie opíšeme nižšie.

Kontrola glykemického indexu – To, že glykemický index je pre väčšinu ľudí len obyčajný strašák a niektorí na tom stavajú svoje fitness rady, je stará známa pravda (10, 11, 12, 13, 14, 15). Vláknina však napomáha k lepšej kontrole hladiny cukru v krvi a drží ju v „rovnováhe“, čo môže v konečnom dôsledku viesť k lepšej kontrole potencionalneho hladu medzi jedlami.

Znižuje hladinu cholesterolu v krvi – jedlá s vysokým obsahom vlákniny znižujú množstvo lipidov v krvi, čím napomáhajú k nižšiemu cholesterolu v krvi.

Pôsobí preventívne proti chorobám (16) – ako napríklad cukrovka, rakovina hrubého čreva, srdcové ochorenia.

Zvyšuje komfort pri vykonávaní veľkej potreby – asi tá najznámejšia vlastnosť. Podieľa sa na pravidelnej stolici, pričom zrýchľuje proces vyprázdnenia čriev a cestu priechodu jedla z jedného konca na druhý.

Vláknina je však široký pojem. Poďme sa bližšie pozrieť na to najzásadnejšie rozdelenie v podobe rozpustnej a nerozpustnej vlákniny.

ROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Rozpustná vláknina je tá, ktorá na seba viaže vodu. Ak dáme rozpustný typ vlákniny do tekutiny, po krátkom premiešaní spolu vytvoria akýsi gél. No a to vyvoláva väčší pocit nasýtenia či spomalenie trávenia. Okrem toho pomáha nášmu črevu, keďže vytvára potravu pre dobré baktérie sídliače v črevách.

Ovsené vločky, semienka, orechy, sušený hrach, fazuľa, šošovica, jablká a hrušky, jahody, čučoriedky či rozdrvené ľanové semienka. To všetko sú super zdroje prevažne rozpustnej vlákniny.

NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Nerozpustná vláknina je tá, ktorá na seba tiež viaže vodu, ale trochu inak. Tú by sme mohli miešať spoločne s tekutinou, koľko by sme chceli, no bez efektu. Skôr nám pomáha pri vyprázdňovaní a je teda účinnejšia aj napríklad pri zápche, ale svoje uplatnenie má aj pri potenciálnych problémoch s hemoroidmi.

Celozrnný chlieb, múka a ďalšie celozrnné výrobky, jačmeň, kuskus, natural ryža, pšeničné otruby, mrkva, zeler, cuketa. To sú zase skvelé zdroje nerozpustnej vlákniny.

A teraz jednoduchá otázka s ešte jednoduchšou odpoveďou. Ktorá je lepšia a na ktorú sa zamerať? Na obidve. To docielime vyváženým jedálničkom, v ktorom zbytočne nevyklúčujeme niektoré potraviny, ako to robia mnohí, mysliac si, že presne „tá“ a „tá“ potravina stojí za ich príberaním. Kdeže. Za tým stojí neoptimálny príjem kalórií v spojení s neoptimálnym kalorickým výdajom v podobe pohybu a cvičenia. Síce bežný Slovák len ťažko prijme dostatok vlákniny, no pre nás, ktorí

sa zameriavame prevažne na nutrične hodnotné potraviny a tými menej kvalitnými si spríjemníme život napríklad v rámci 10–20 % kalorického príjmu, to také zložité vôbec nie je. Vďaka tomu nebudeme potrebovať ani náhradu vlákniny. Dokonca aj táto štúdia (17) nám ukazuje, že vláknina prijatá z jedla má omnoho lepší dopad na telo a už vyššie spomenutý pocit plnosti ako vláknina prijatá z doplnkov. To sa týka najmä prípadov, kde ľudia nahrádzajú jedlo rôznymi doplnkami výživy. Samozrejme na užívaní **psyllium husk** nie je popri vyváženej strave nič zlé.

Aké sú teda odporúčania príjmu vlákniny za deň?

The British Nutrition Foundation – 18 g

Academy of Nutrition & Dietetics – 25 g pre ženy a 38 g pre mužov

American Heart Association – 14 g na 1 000 prijatých kalórií

Lyle McDonald – 10–13 g na 1 000 kalórií, alebo 5–10 g na jedno jedlo

Eric Helms – minimum 20 g, alebo 20 % prijatých sacharidov

Aký máme názor my? Odporúčame prijať minimálne 20 g vlákniny, čo by pri vyváženej strave nemal byť problém, pri 30 g môžete byť spokojní a vyššie hodnoty pri (pravdepodobne) vyššom kalorickom príjme neuškodia. Príliš vysoký príjem by však mohol byť problematický, preto sa radšej držte odporúčaní.

PROTEÍNOVÝ PRÁŠOK V RECEPTOCH

Tak teda ZNIČÍ PEČENIE JEHO VLASTNOSTI alebo Nie?

A môžeme s bielkovinami v recepte ešte počítať? V podstate celkom bežná otázka, ktorá vyústila do obavy, že pridaním proteínu do receptu, napríklad do cesta, a následným pečením spôsobíme katastrofu. Vraj sa bielkoviny zničia, vyparia, poškodia. V istom zmysle to síce pravda je, no ako to býva zvykom, je trošku prekrútená a pritiahnutá za vlasy. Ľudia, ktorí riešia, že nadmerné teplo denaturuje obsah bielkovín, poškodí ich nutričnú hodnotu a zníži pozitívne účinky pre telo, môžu byť pokojní.

Bielkoviny sú akési reťaze stavebných prvkov nazvaných aminokyseliny. Keď skonzumujete bielkoviny, telo ich trávi a rozkladajú sa na jednotlivé aminokyseliny, ktoré prúdia telom. Keď teda proteínový prášok v nejakom ceste začnete piecť (vystavíte ho vysokej teplote), štruktúra tej pevnej reťaze sa tak trošku naruší, ale to nie je nič hrozné. Viete prečo? Pretože ide o rovnaké narušenie, ktoré sa deje v žalúdku, keď skonzumujete akýkoľvek typ bielkoviny. Telo totiž nepracuje s jednou reťazou, nad ktorou svieta „ja som bielkovina“. Pracuje s aminokyselinami a na tom, či sú rozdelené pred konzumáciou alebo po nej, vôbec nezáleží. Proteín sa jednoducho denaturuje v žalúdku/črevách tak či tak. Takže áno, s tými bielkovinami môžete stále počítať. Organizmus ich nevyužije len v prípade, že sú prepálené.

OLEJE PRI PEČENÍ a VARENÍ

Keď sa povie zdravé pečenie či varenie, väčšina ľudí si predstaví kokosový olej. Je až smiešne, čo všetko sa o ňom za posledných pár rokov popísalo. Človek má pocit, že vylieči všetky choroby sveta, zvýši čiastku na bankovom účte a otočením čarovného uzáveru sa premeníte na fitness modela či modelku. Nepochopíte ma však zle, kokosový olej je fajn potravina, ktorú máme aj vo Fitclan kuchyni. Odporúčame však oleje striedať! Každý z nich totiž obsahuje trochu iný pomer nasýtených, nenasýtených a polynenasýtených tukov, o ktorých sme si písali vyššie. Vo väčšine prípadov nejde o niečo, čomu by sme sa mali dennodenne venovať, prepočítavať si percentá, koľko akých tukov prijmeme, ale minimálne prehľad by sme mali mať. Na jednom recepte však nezáleží, skôr by sme mali mať prehľad o celkovej skladbe tukov v našom jedálničku, o čom sme už tiež hovorili, aby sme vedeli, ktoré oleje môžu byť pre nás kvalitnou alternatívou alebo príjemným a zdravým spostením. Predtým si však podme povedať niečo viac o populárnom kokosovom oleji.

Kokosový olej obsahuje veľké množstvo nasýtených (saturovaných) tukov a aj časť MCT tukov. To sú medium-chain triglycerides, čiže triglyceridy so stredne dlhým reťazcom. A možno to najzaujímavejšie, MCT tuky podporujú chudnutie, ale pozor! Bolo preukázané (18), že MCT tuky môžu potenciálne a mierne viesť k zníženiu hmotnosti, no treba si uvedomiť, že ide o fakt, ktorý platí pri nahradení niektorých menej vhodných tukov v jedálničku práve kvalitnými MCT tukmi. Neznamená to však, že pridáme MCT tuky k aktuálnemu kalorickému príjmu a schudneme. Najnovšie dáta (19, 20, 21) o saturovaných tukoch a kokosovom oleji mnohých fanúšikov nepotešili a augustové vyjadrenie z aktuálneho roku 2018 (22) z Harvardu, že kokosový olej je „čistý jed“ určite vyvolalo chaos a paniku v mnohých domácnostiach. O to viac, keď sa toho chytily viaceré mienkotvorné médiá. V prvom rade nie je žiaden dôvod na paniku, pretože kokosový olej nie je „čistý jed“,

a ak vypustí takého označenie z úst „odborník na výživu“, mal by to byť skôr odborník na zavádzajúce informácie. Aby sme vás nezaplavili všetkými existujúcimi výskumami, ktoré riešil (23) aj jeden z najväčších odborníkov na výživu Alan Aragon, tak si to poďme povedať jasne, stručne a prakticky.

Áno, vysoké množstvo saturovaných tukov nie je pre naše zdravie optimálne. Kokosový olej ich obsahuje. Počas dňa však nekonzumujeme len kokosový olej a saturované tuky v rozumnom množstve (v rozmedzí aj vyššom ako 10 % z celkových kalórií) sú v našej strave takisto potrebné a neškodné v kontexte zdravej aktívnej populácie, kontrovaného kalorického príjmu a fyzickej aktivity. Ak sa teda zameriavate hlavne na mononenasýtené a polynenasýtené tuky, nejaký ten kokosový olej neuškodí. Rozhodne však nejde o najlepší olej na svete a fitness priemysel ho veľmi *vyhajpoval*, pravdepodobne kvôli MCT tukom a pár menším štúdiám, ktoré riešili aj iné, než nutričné témy. Napríklad výskum (24) hovoriaci o tom, že kokosový olej má vyšší účinok pri odstránení vší ako klasický na to určený sprej, či ďalšiu štúdiu (25) hovoriacu o kokosovom oleji ako pomôcke na poškodené vlasy. Ďalej môže (26) poslúžiť v boji s akné a pomôcť môže aj pri suchej pokožke. Okrem tohto použitia sa podľa niektorých výskumov (27) zdá, že môže pomôcť aj pri znižovaní tvorby zubného povlaku.

Aktuálny konsenzus vedeckej literatúry hovorí, že kokosový olej (extra panenský) je prinajlepšom jeden zo zdrojov saturovaných tukov, ktorý má možno nejaké benefity pre zdravie a prinajhoršom je to len jeden z ďalších zdrojov saturovaných tukov. Ideálne bude, keď sa pri príprave pokrmov zameriate na rôzne typy olejov a nebudete používať len jeden.

Kokosových olejov je veľa. Poďme sa preto pozrieť na niekoľko rozdielov medzi nimi. V prvom rade poznáme panenský kokosový olej a rafinovaný kokosový olej. Panenský má veľmi miernu kokosovú chuť a vôňu, je o niečo drahší a jeho bod dymivosti je ~ 175 °C. Je len čisto lisovaný, čo je jedna z výhod, keďže rafinovaný olej je spracovávaný chemicky. Rafinovaný je bez arómy – viac-menej neutrálny, je lacnejší a bod dymivosti sa pohybuje na hodnotách o pár desiatok vyšších.

Okrem klasického kokosového oleja poznáme napríklad aj kokosovú múku či kokosový cukor – suroviny, ktoré ocenia najmä tí, ktorí radi varia a pečú. V niektorých receptoch na našom webe sme ich niekoľkokrát použili, tak na chvíľu prejdime aj k tejto téme. Kokosová múka

je prelisovaná dužina kokosového orecha a obsahuje veľké množstvo dôležitej a podceňovanej vlákniny a tiež kyseliny laurovej. 100 g obsahuje až 20 g bielkovín, 58 g sacharidov, z čoho je 33 g vláknina a 12 g tuk. Má jemnú vanilkovú arómu a napríklad lievance z nej si zamilujete! To vám garantujeme.

Kokosový cukor je vyvarený nektár z kvetov kokosovej palmy a **bio kokosový cukor nemá kokosovú chuť**, skôr je to niečo ako cukor s jemne sladkou arómou pripomínajúcou karamel. Má nízky bod topenia, vysoký bod prepálenia a milovníci rôznych receptov si ho takisto pravdepodobne obľúbia.

Keď už sme pri rôznych náhradách klasického cukru, treba zdôrazniť, že cukor nie je zväčša hlavný problém, aj keď je moderné zhadzovať vinu iba naň, pričom by sme mali skôr hľadiť na nekontrolovaný príjem kalórií a málo pohybu u ľudí. Toto je však téma na samostatnú knihu, a preto len v skratke.

Často ľudia hovoria, ako sa vzdali cukru a žijú extrémne zdravo, pretože cukor v jedálničku je smrť (nie je, máme na to analýzy a jasné závery, ak hovoríme o aktívnych zdravých ľuďoch, nie o obéznych jedincoch s chorobami (28, 29). Samozrejme, nič proti výrobkom ako napríklad agáve na dosladenie alebo javorovému sirupu na proteínové palacinky, ale odporcovia diabolského cukru to takto nevnímajú. Napríklad, tento (30) výskum nám hovorí, že agáve môže negatívne vplývať na pečeň a viac-menej má rovnaké účinky ako obyčajný cukor. Nahradíť cukor týmito „fit“ alternatívami nie je žiadne super riešenie. Keď si nedáte cukor, ale nahradíte ho tak strašne zdravým a fit agáve, asi neviete, čo robíte, prepáčte. Na prvý pohľad sa to môže zdať *cool*, ale toto nie sú „zdravé“ alternatívy. Napríklad agáve sa preukazuje v dlhodobom horizonte dokonca ako horší variant, hlavne pri vysokom kalorickom príjme človeka. Neexistuje zdravá potravina, ale jej množstvo. Naše telo a metabolické procesy nevedia, či ste si dali extrémne zdravučký bio javorový sirup z obchodu so zdravými potravinami alebo cukor.

Ten radšej využite z ovocia – ako z prírodnej sladkosti. Pokojne použite aj rôzne „zdravé“ alternatívy, ale pracujte s nimi opatrne, pretože to, že sa označia médiami za zdravé, neznamená, že zdravé aj sú. Hlavne nás však nepochopte zle. Pri kontrolovanom kalorickom príjme nie je problém agáve, kokosový cukor alebo hocičo iné. Problém je vnímanie

Ľudí a úplne slobodné nahrádzanie cukru „zdravými“ alternatívami, ktoré sú vlastne rovnaké ako cukor a tiež majú kalórie. Preto bude ideálne, ak v receptoch použijete bezkalorickú stéviu či iné sladidlo, napríklad xylytol s približne o polovicu nižším obsahom kalórií ako cukor. Ten chutí ako cukor, neobsahuje fruktózu a niektoré výskumy hovoria (31), že zvyšuje počet dobrých baktérií v čreve, ale táto téma je ešte zatiaľ veľmi nejasná. Pozor však, pretože pri vysokom množstve môže spôsobiť nafukovanie či hnačky (32).

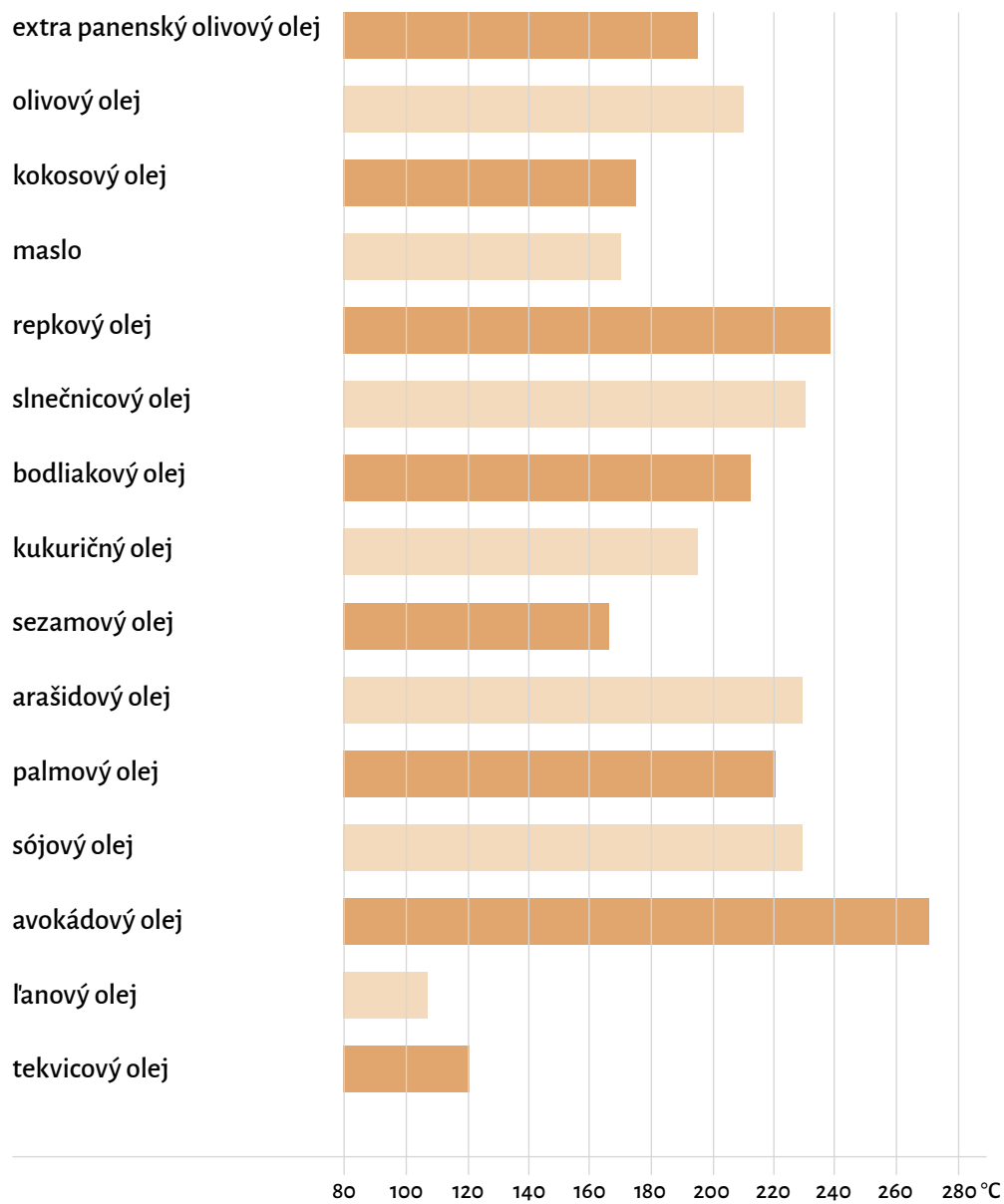
Tak či onak, treba si uvedomiť niekoľkokrát spomínanú a zásadnú vec. Tieto sladidlá môžu pomáhať ľuďom znížiť ich kalorický príjem, čo je optimálna stratégia pri nadváhe, ale najdôležitejšie bude sledovať si kalorický príjem, optimálne rozložiť makroživiny, hýbať sa, ideálne cvičiť a držať sa pravidiel, aby sme aspoň 80 % kalorického príjmu vyplnili nutrične hodnotnými potravinami.

Vráťme sa však k téme. Poďme sa najprv pozrieť na bod dymivosti niektorých olejov, ktoré sa často využívajú v kuchyni.

BOD DYMIVOSTI ZNÁMYCH OLEJOV

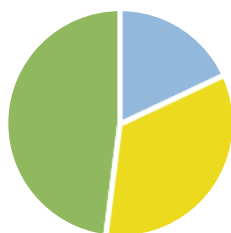
Tento pojem sme si už raz napísali pri kokosovom oleji. Čo je to bod dymivosti? Ide o teplotu, pri ktorej tuk alebo olej kontinuálne produkuje dym. To nám poskytuje užitočný indikátor toho, či je vhodný na vyprážanie, pričom 200 °C je často špecifikovaná hodnota ako minimum pre dobré vyprážanie.

Pre zjednodušenie sme si pripravili graf, kde uvidíte, ktorý olej má aký bod dymivosti. Všeobecné pravidlo je, že pri úprave jedál, kde sa vyžaduje vysoká teplota, používajte oleje s vysokým bodom prepálenia. Pri príprave jedál predsa nechceme, aby vznikali škodlivé zlúčeniny, však? Pri známom olivovom oleji poznáme aj panenský či extra panenský olivový olej, a keďže majú nižší bod dymivosti ako ich náprotivok v podobe rafinovaného olivového oleja, je lepšie ich použiť pri príprave dresingov alebo do šalátu či pri varení, kde sa vyžaduje iba nízka teplota. Pri avokádovom oleji je síce bod dymivosti na vyššej úrovni, ale tieto hodnoty nie sú, žiaľ, úplne vedecky potvrdené, no tak či onak ide o olej vhodný aj pri pečení a varení, kde sa vyžaduje vyššia teplota. Naopak, ľanový, tekvicový či sezamový olej je teda vhodný skôr ako dochutenie šalátov či pri príprave dresingov.



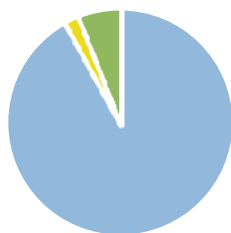
KOMPOZÍCIA TUKOV V RÔZNYCH OLEJOCH

V časti, kde sme rozoberali tuky, sme si uviedli aj informácie ohľadne optimálneho príjmu jednotlivých druhov tukov v našich jedálňičkách, a preto sa teraz pozrieme bližšie na to, aké druhy tukov sa v jednotlivých olejoch nachádzajú. To vám umožní mať aspoň aký-taký prehľad o tom, ktoré typy tukov z olejov využívate a kombinujete pri príprave mäsa, rýb, vajec či sladkých dobrôt, ako sú proteínové palacinky, lievance, keksíky, zákusky, alebo v iných fitness receptoch, ku ktorým sa čoskoro dostaneme.



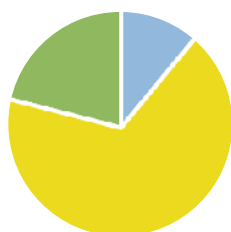
ARAŠIDOVÝ OLEJ

Nasýtené tuky	18 %
Mononenasýtené tuky	48 %
Polynenasýtené tuky	34 %



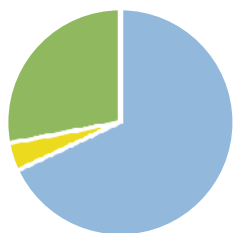
KOKOSOVÝ OLEJ

Nasýtené tuky	92 %
Mononenasýtené tuky	6 %
Polynenasýtené tuky	2 %



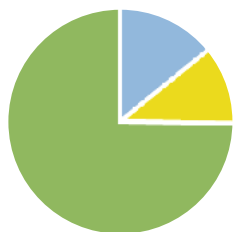
ĽANOVÝ OLEJ

Nasýtené tuky	11 %
Mononenasýtené tuky	21 %
Polynenasýtené tuky	68 %



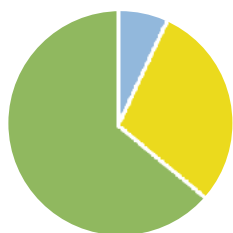
MAŠLO

■ Nasýtené tuky	68 %
■ Mononenasýtené tuky	28 %
■ Polynenasýtené tuky	4 %



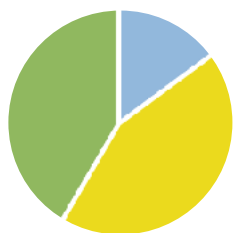
OLIVOVÝ OLEJ

■ Nasýtené tuky	14 %
■ Mononenasýtené tuky	75 %
■ Polynenasýtené tuky	11 %



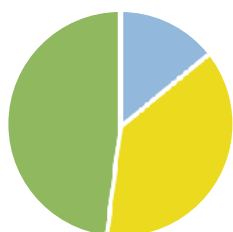
ŘEPKOVÝ OLEJ

■ Nasýtené tuky	7 %
■ Mononenasýtené tuky	64 %
■ Polynenasýtené tuky	29 %



SEZAMOVÝ OLEJ

■ Nasýtené tuky	15 %
■ Mononenasýtené tuky	42 %
■ Polynenasýtené tuky	44 %



SINEČNICOVÝ OLEJ

■ Nasýtené tuky	14 %
■ Mononenasýtené tuky	48 %
■ Polynenasýtené tuky	38 %

Hlavné zdroje v textě

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11835301>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11883916>
- (3) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17824197>
- (4) <http://www.eufic.org/article/en/artid/what-makes-us-feel-full/>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17908291>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22150425>
- (7) <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0177-8>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16910164>
- (9) https://www.researchgate.net/publication/263746347_Recommendations_for_natural_bodybuilding_contest_preparation_Resistance_and_cardiovascular_training
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16835599>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8604670>
- (12) http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/Ernaehrungswissenschaft/Naehrstoffe/Saettigung_Lebensmittel_Satiety_Index.pdf
- (13) <http://ajcn.nutrition.org/content/74/1/96.full>
- (14) <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0174-y>
- (15) <https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1550-2783-8-15?site=jissn.biomedcentral.com>
- (16) <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fiber-full-story/>
- (17) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11396693>
- (18) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25636220>
- (19) <http://circ.ahajournals.org/content/early/2017/06/15/CIR.0000000000000510>
- (20) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26946252>
- (21) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29974400>
- (22) https://www.youtube.com/watch?v=Mnc_a0N7lMM
- (23) <https://alanaragon.com/subscribers-area/> (May 2017)
- (24) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19343362>
- (25) <http://journal.sconline.org/pdf/cc2003/cc054n02/p00175-p00192.pdf>

- (26) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19387482>
- (27) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4382606/>
- (28) <https://www.precisionnutrition.com/truth-about-sugar>
- (29) <https://www.fitnessbaddies.com/your-problem-with-sugar-is-the-problem-with-sugar/>
- (30) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12399260>
- (31) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4076932>
- (32) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17484374>

Ďalšie použité zdroje

- <http://www.bodyrecomposition.com/nutrition/calories-nutrients-or-food.html/>
- <https://examine.com/supplements/coconut-oil/>
- <http://www.bodyrecomposition.com/nutrition/a-primer-on-nutrition-part-2.html/>
- <https://www.facebook.com/josephagunutrition>
- https://www.researchgate.net/publication/41653575_Comparison_of_monosaturated_and_polysaturated_oils_in_continuous_frying
- <http://onlinelibrary.wiley.com/book/10.1002/9781444339925>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15291498>

ikony



vegánske



bez laktózy



bez lepku



s proteínovým
práškom



CUKETOVÉ BROWNIES S ČOKO-ARAŠIDOVOU POLEVOU



SUROVINY

Brownies

- ▶ 150 g cukety
- ▶ 2 vajička
- ▶ 70 g celozrnej špaldovej múky
- ▶ 20 g kakaa
- ▶ 1 odmerka čokoládového proteínu
- ▶ 50 g jablkového pyrú bez cukru (detská výživa)
- ▶ 50 ml vody
- ▶ 1 ČL kypriaceho prášku
- ▶ sladidlo podľa chuti (stévia)

Poleva

- ▶ 10 g kakaa
- ▶ 30 g javorového sirupu
- ▶ 30 g tekutého arašidového masla

POSTUP

Cuketu ošúpeme a na strúhadle ju nastrúhame najemno. Zmiešame ju s vajičkami, jablkovým pyrú a vodou. Ďalej vmiešame múku, kakao, proteín, kypriaci prášok a sladidlo. Cesto dôkladne premiešame a vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie (rozmer 20 x 20 cm). Brownies pečieme 20–25 minút pri teplote 180 °C. Na prípravu polevy všetky suroviny spolu vymiešame. Hotové brownies natrieme polevou a necháme tuhnúť v chladničke aspoň hodinu. Pred podávaním ho môžeme ozdobiť nasekanými arašidmi alebo kakaovými bôbmi.

NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

(na 1 kúsok, brownies rozkrájame na 9 častí)

Kalórie: 98

Bielkoviny: 6 g

Sacharidy: 11 g (z toho vláknina 2 g)

Tuky: 4 g

POZNÁMKA

Pri pečení môžete používať aj iné oleje, než sú uvedené v receptoch. Najlepšie je striedať ich.