

Hlavní zásady pro složení stravy příznivé pro zdraví.

Doc. P.Stratil, Ph.D.

- Jíst převážně potraviny rostlinného původu (obsahují velmi prospěšné biologicky aktivní ochranné látky).
- Jíst především potraviny přirozené (ne konzervy, uzeniny, průmyslově vyráběné trvanlivé výrobky).
- Omezit potraviny rafinované (cukr, bílé pečivo, izolované tuky), sladkosti, kávu max. 1x denně, alkoholické nápoje (muži do 20 g alkoholu na den, tj. 0,5 l piva nebo 200 ml vína, ženy poloviční množství)
- Jíst dostatek potravin syrových, tepelně nezpracovaných.
- Jíst tzv. do polosyta. Příjem potravy dle chuti (at libidum) zkracuje u všech živočišných druhů dobu života o 20 až 25 %. Udržovat si fyziologickou hmotnost, tj. BMI (body mass index = poměr hmotnosti těla v kg/ výška těla v m²) v rozmezí 20 až 25).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) spočívá základní zdravá strava na:

- *konzumaci celozrnných potravin, luštěnin a ořechů, zeleniny a ovoce, nízkotučných mléčných produktů, masa drůbežního, rybiho a libového vepřového přednostně před červenými masy (hovězími)*
- *redukci konzumace tuků, včetně mléčného (nízká konzumace másla, sýrů, šlehačky, smetany a výrobků z nich, sladkostí a cukr obsahujících nápojů).*

Má-li člověk dobrou schopnost trávení, měla by strava pro dlouhodobější stravování obsahovat:

1. **Obiloviny:** Jíst 2 až 3x denně obilný pokrm, převážně celozrnný (celozrnné kupované pečivo - graham, grahamový rohlík, tmavý chléb) a domácí pečivo z celozrnné pšeničné mouky - grahamová mouka. Je možné z ní připravovat veškeré pečivo, knedlíky i cukroví (2/3 celozrnná m. + 1/3 bílá m.). Výrobky jsou chutnější než z bílé mouky. Obilné kaše a dušené obiloviny (na sladko i na slano) - rýže Natural, pšenice, kroupy, ovesné vločky (nejlépe po sirovu), jáhly, kukuřičnou krupici, loupanou pohanku. Kaše na sladko ochucujeme ovocem, marmeládou, mletým mákem, kokosem, ořechy, mandlemi, kakaem, karobem, skořicí apod.

2. **Luštěniny:** Jíst 3 až 4x za týden (ale ne velké porce, obsahují bílkovin jako libové maso nebo i více) - fazole, sója, hrách, čočka (namočit na 12 až 24 hodin a nechat 1 - 2 dny bez vody v ledničce, odslupkovat spařením (po schlazení promačkáváním rukou) nebo propasírováním po uvaření. Vařit asi 30 minut. Sójí nejíst mnoho, protože obsahuje hodně bílkovin (2x více než maso). Čočku je dobré 2 až 3 dny naklíčit a pak je možné ji jíst i po sirovu jako salát se zeleninou nebo přidávat do jiných vhodných jídel. Z luštěnin připravujeme polévky, saláty a pomazánky se zeleninou a ochucujeme oblíbeným kořením. Pro saláty a pomazánky uvaříme luštěniny v malém množství vody, kterou slijeme. Ochucujeme kořením, zeleninou, kečupem, majonézou apod. Můžeme současně kombinovat více druhů luštěnin.

3. **Brambory:** Jíst 2 - 4x za týden. Nejsou žádné vědecké důvody pro vyloučení brambor z jídelníčku, jak to doporučuje Makrobiotický výživový směr. Kvalitní brambory je dobré vařit ve slupce v páře, starší brambory je lépe oškrabat. Při vaření ve vodě se částečně vyluhuje vitamin C a solanin, kvůli kterému makrobiotika brambory nedoporučuje a jehož množství v běžné porci brambor je zcela neškodné. Brambory jsou velmi vhodné jako příloha k masu (se zeleninou).

4. **Zelenina:** Jíst 1/3 až 1/2 kg na den, převážně čerstvou a syrovou. Část zeleniny použít na přípravu pokrmů (např. kořenovou zeleninu), větší část jako přílohu k pokrmům.

5. **Ovoce:** Jíst 1/4 až 1/2 kg na den, převážně syrové a čerstvé. Ovoce je vhodné konzumovat převážně samotné nebo s pečivem mezi hlavními jídly. Část ovoce použijeme na ochucování kaší a jiných obilných pokrmů.

6. **Maso:** Jíst 2 až 5 x za týden běžnou porci méně tučných mas (ryba, kuře, králík, libové vepřové, hovězí jen výjimečně. Připravovat dušením se zeleninou vařením nebo mírným pečením. Smažené maso použijeme jen výjimečně (např., při slavnostních příležitostech, větší svátky). Zcela vylučovat maso není žádnou výhodou pro zdraví. Špatně sestavená vegetariánská strava může být pro zdraví horší než běžná průměrná strava.

7. **Vejte:** Jíst 2 až 4 ks za týden, na přípravu pokrmů nebo samostatně (na měkko nebo natvrdo, nevhodné je smažené). Nelze-li vyloučit možnost kontaminace vejce salmonellou je potřeba vejce 5 až 7 minut tepelně zpracovat (vařit).

8. **Mléko a mléčné produkty:** Jíst cca 1/4 až 1/3, max. 1/2 litru na den (ostatní mléčné výrobky v ekvivalentním množství tj. 10 dkg tvarohu se rovná 200 ml mléka, 1 jogurt se rovná 1/4 l mléka, 100 g tvrdého sýru se rovná 1 litru mléka). Používat nízkotučné mléčné výrobky. Sýry lépe nekonzumovat, pokud je někdo potřebuje z chuťových zvyklostí, tak jen v malém množství občas (přispívají významně ke zvýšení hladiny cholesterolu a tím ke vzniku aterosklerózy).

9. **Tuky:** Co nejvíce omezit ztužené tuky (i v pomazánkových tucích), máslo, šlehačku, smetanu, tučné mražené výrobky apod. Při vaření používat trochu dobrého sádla, např. na podmašťování při dušení zeleniny. Rostlinné oleje používat v malém množství, nejlépe do hotového jídla 1 (až 2) polévkové lžičky na osobu a den. Ke kvalitním olejům patří např. Vegetol- rostlinný olej, slunečnicový, sójový, klíčkový, olivový a kukuřičný olej.

Příklad zdravějších jednoduchých pokrmů

Snídaně:

Praktická, rychlá a levná i zdravá snídaně je ¼ až ⅓ l mléka (+ 250 mg hořčičku) + celozrnné pečivo + jablko nebo pomeranč. Tím si zajistí základní příjem vápníku a nepotřebuje během dne další mléčné výrobky.

Oběd nebo večeře

Polévky

Zeleninová - (s kořenovou zeleninou s převahou mrkve, nakrájenou na drobné kostečky nebo hrubě nastrouhanou, mraženým hráškem a kukuřicí, případně dochucené trochou nudlí. Obsah zeleniny by měl tvořit cca 1/3 hmotnosti polévky.

Čočková - obvyklá příprava (možné obohatit nastrouhanou kořenovou zeleninou)

Fazolková – obvyklá příprava (možné obohatit nastrouhanou kořenovou zeleninou)

Rajská – obvyklá příprava

Vývar (s kostí, masa) s kořenovou zeleninou a játrovými knedlíčky.

Pokrm

1. Rýže Natural (neloupaná) s hráškem a kečupem, dochucená trochou nastrouhaného sýru.

Příloha zeleninový salát

2. Vejce na tvrdo (nebo dušené maso), dušený špenát ochucený česnekem, nebo dušená mrkev brambor.

Příloha jablko.

3. Čočka na kyselo s vejcem, celozrnné pečivo, příloha zeleninový salát nebo jablko

4. Fazolkový guláš (dochucený kořenovou zeleninou a mraženou kukuřicí, celozrnné pečivo, příloha zeleninový salát. (možné volit variantu kombinace fazolky a masa 1:1)

5. Vejce na tvrdo nebo dušené maso (vepřové, kuřecí, krutí), dušená zelenina (hrášek s mrkví a květákem), brambory. Příloha zelenina..

6. Míchaný květák/brokolice s vejcem, brambory, příloha zeleninový salát

7. Dušené vepřové maso na cibulce, dušené zelí (bílé nebo v na půl s červeným) celozrnný knedlík.

8. Rybí filé obalované a šetrně osmažené (nejlépe na sádle) nebo dušené se zeleninou (cibulka, paprika, rajče

apod.), brambory. Příloha zeleninový salát.

9. Kung-pao (modifikováno): Kuřecí nebo libové vepřové maso nakrájet na kostečky, přidáme vaječný bílek a přibližně lžičku solamylu nebo hladké mouky, promícháme a dle chuti okořeníme (např. kari). Masovou směs osmahneme na tuku na pánvičce (případně i s cibulkou), podlijeme trochou vody a dusíme pod pokličkou do měkka. Po změknutí masa je možné přidat dle chuti burských oříšků a ještě krátce podusit. Podáváme s celozrnnou rýží. Příloha zeleninový salát.

10. Dušené nebo vařené maso (vepřové nebo hovězí), rajská omáčka, celozrnný knedlík nebo brambory.

11. Sojový karbenátek (soja je obsahem látek jedna z nejlepších potravin): sáček sóje nasypeme do vody, necháme den máčet, pak promyjeme, vodu slijeme a sóju necháme 1-2 dny v chladničce. Pro další zpracování přidáme vodu a uvedeme do varu aby se uvolnili slupky. Po ochlazení vodou sóju promačkáváme a uvolněné slupky odplavujeme vodou na sítko. Když je většina semen odslupkovaná, povaříme je s vodou 30 minut. Po zchladnutí (můžeme je 1-2 dny uchovávat v chladničce nebo na více dnů zamrazit) je pomeleme na masovém mlýnku, smícháme s podušeným pomletým masem (1:1 nebo v jiném poměru) přidáme vhodnou zeleninu (podušenou kořenovou nebo v páře vařenou kapustu a potřebné ingredience obvyklé pro karbenátek. Osmahneme (šetrně) na pánvičce nebo propečeme v troubě. Možné podávat s bramborem nebo celozrnným knedlíkem a doplnit rajskou omáčkou nebo zeleninovým salátem.

Poznámka: Reakcí škrobu a tuku při smažení vznikají typické vonné a chuťové látky. Působením vyšší teploty na tuk vznikají škodlivé oxidované sloučeniny mastných kyselin. Proto smažení a osmažování prováděj šetrně (tj. nejlépe teplotou do 200 °C) a do mírného nahnědlého zbarvení.

12. Fazolkový guláš: Na cibulce podusit vepřové maso nakrájené na kostečky, okořeněné kari nebo kmínem a pod. V druhé nádobě povařit fazol se zeleninovou kostkou (před tím ji den namočit ve vodě a pak den nechat v ledničce bez vody, dobré je pak ji spařit a slupky sloupat - pracné ale užitečné). Ve třetí nádobě podusit na troše tuku kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer) nakrájenou na kostečky. Pak se tyto tři složky spojí (ve větší nádobě), přidá vařící vody, zahustí hráškovou nebo hrachovou nebo houbovou polévkou ze sáčku, možno přidat jogurt nebo kyselou smetanu a okořenit dle chuti (kari, paprika apod.) a povařit. V ledničce vydrží 2-3 dny. Před jídlem 2 a 3. den zehřát nad 80 °C nejlépe do varu.

Zeleninové saláty: Sezónní zelenina nakrájená na nudličky ochucená sladko-kyselou zálivkou. Salát z červené řepy s jablkem a případně i křenem (nastrouhaná červená řepa a jablko, dochutit citronem a cukrem)

Zeleniny: čínské/pekingské zelí, salát, okurky, papriky, rajčata aj. v různé kombinaci.