

## Zdravá chvílička Petra Havlíčka



### Co to je zdravá výživa?

Zdravá výživa je v podstatě všechno, co respektuje životní styl určitého jedince. Měli bychom vědět, že potravní pyramidy tak, jak jsou obvykle prezentované, neplatí pro všechny. Například horník, který má obrovský energetický výdej, rozhodně musí jíst podstatně větší množství víceenergetických potravin než manažer, který sedí v kanceláři. **O zdravou výživu se tedy jedná v případě, že jídlo respektuje to, co člověk dělá, jak celkovým množstvím energie, tak i obsahem jednotlivých živin.** Jednoduše řečeno – měla by být šitá na míru.

**Za vyloženě nezdravé věci se dají považovat určité potraviny, které nejsou tím, za co jsou vydávány.** Do této skupiny patří například „uzeniny“ bez masa, sušenky se ztuženým rostlinným tukem, „čokoláda“ bez kaka, „sýr“ bez mléka, mléko s rostlinným tukem. Našemu zdraví také samozřejmě neprospívají jídla smažená, především ta, která jsou připravovaná na nekvalitních přepálených tucích.

### 9 mýtů kolem zdravé výživy:

1. **V poslední době se hodně hovoří o škodlivosti „éček“.** Některá jsou ale v té kritice nevinně, protože jsou neškodná. Například svoje číselné označení E mají nevinné kyseliny citrónová nebo askorbová, které slouží ke konzervaci potravin. Rovněž kyslík byste rozhodně za nepřítele nepovažovali, a on má také v

potravinářství své číslo: E 948. Na druhé straně některá „éčka“ nám prokazatelně škodí, Evropská unie jejich používání proto plošně zakázala.

*Poznámka: Ke zjištění druhu “éčka” a jeho případné škodlivosti vyzkoušejte nás unikátní vyhledávač “éček” na naší domovské stránce ZDE (pro rychlejší orientaci hledejte žlutou barvu)*

2. **K dalším mýtům patří, že ovoce bychom kvůli své linii neměli jíst odpoledne a večer.** Zatím jsem nepřišel na jediný reálný důvod, proč by si člověk nemohl dát přirozenou porci ovoce ve čtyři odpoledne nebo jako druhou večeři. Po jednom jablku v té době určitě nikdo neztloustne.
3. **S tím souvisí i další mýtus, a to že pokud chci zhubnout, musím jíst jen do pěti hodin odpoledne.** Přece když v té době pracuji (a dokonce ještě v 8, 9 večer), tak jen z toho stresu, že do půlnoci, kdy půjdu spát, už nic do pusy nevezmu, přiberu víc než z toho, co sním v rozumné míře po páté. Správné je jíst poslední jídlo 3 až 4 hodiny před spaním.
4. **Rozhodně také neplatí, co se někdy říká, že káva zastavuje hubnutí.** Naopak, kofein se při redukčních režimech přidává určitým typům lidí pro jejich metabolickou stimulaci.
5. **Velký mýtus je, že když chci hubnout, musím hladovět.** Hladovění je stav, který náš organismus zná statisíce let, takže v okamžiku, kdy ho nastolím, dokáže se moje tělo velmi rychle zadaptovat. A když se opět najím, tělo si vytvoří zásobu. Hladovění proto sekundárně vede spíš k tloustnutí.
6. **Naprostým omylem je také přesvědčení, že k váhovému úbytku stačí omezit příjem kalorií a není třeba cvičit.** Bez pohybu svůj organismus pouhým hladověním zdevastuji.
7. **Říká se také, že sycená voda škodí. Zdravému člověku rozhodně ne, plyn, který obsahuje, prostě zase vyloučí ven říhnutím.** Dráždit žaludek může jen tomu, kdo má žaludek nemocný.
8. **Měli bychom si také uvědomit, že džusy, jak reklamy tvrdí, sice opravdu obsahují řadu zdraví prospěšných látek, ale také velké množství cukru, srovnatelné s colovými nápoji.** A o tom už se většinou nemluví. Představují proto velkou energetickou nálož a měly by se pít pouze střídavě a ještě ředit čistou vodou.
9. **Za naprostý mýtus považuji tvrzení, že zelenina je jídlo.** Neobsahuje významnější množství základních živin, tudíž má téměř nulovou energetickou hodnotu. Zelenina je ovšem cenná obsahem úplně jiných látek - vlákniny, antioxidantů, silic, minerálů, vitamínů. Obdobně ovoce sice obsahuje sacharidy, ale chybí mu bílkoviny a tuky, bez kterých se náš organismus neobejde. Je to pouhý, i když nezbytný doplněk našeho stravování.

*Hodně zdraví přeje Petr Havlíček*