

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 1/2012
CENA 49 Kč • 1,95 €

ANTISTRES PROGRAM

prožijte podzim
v pohodě

DIETY

mohou i zabíjet

SPORTY

pro dobrou
náladu

VAŠE DIETA:

► Emília z Trenčína

-12 KG

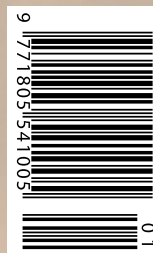
► Aleš z Berouna

-37,5 KG

PODZIMNÍ
TRENDY **2012**

JENNIFER ANISTON

JÁ A MÉ DRUHÉ JÁ RACHEL





TUKY JSOU JEDNOU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH SLOŽEK POTRAVY, KTEROU KONZUMUJEME. A NA NÁS JE, JAK ČASTO SI BUDEME DOPŘÁVAT TY PROSPĚŠNÉ A NAOPAK SI NEPŘIPUSTÍME K TĚLU JEJICH ŠKODLIVÉ KOLEGY.

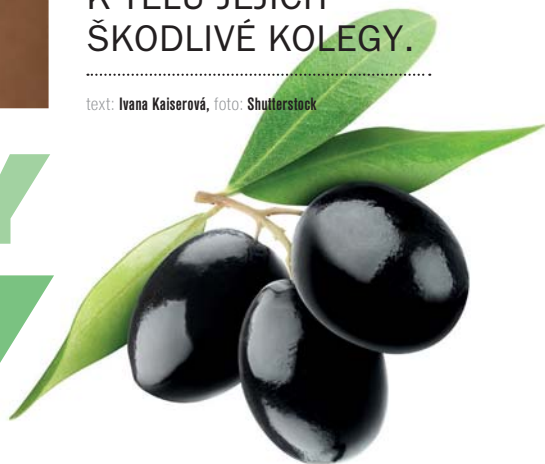
text: Ivana Kaiserová, foto: Shutterstock

Věděli jste, že...

...**NE**

**VŠECHNY
TUKY**

JSOU ŠPATNÉ?



Za „hodné“ tuky se obecně považují **nenasycené mastné kyseliny**, které najdeme především v rostlinných zdrojích (ořechy, olivy, avokádo, rostlinné oleje, ryby apod.). Tyto tuky se podílejí na hospodaření s cholesterolem a celkově mají mnoho dalších pozitivních funkcí v našem těle.

„Zlé“ tuky známe jako **nasycené mastné kyseliny**, které jsou obsaženy v oblíbeném masu, vajíčkách, sýru, mléku, smetaně, másle a dalších dobrotách. Nasycené kyseliny nejsou pro organismus žádným přínosem, zatěžují ho a navíc je jejich hlavním úkolem skladování prázdných kalorií.

Největší hrozbu představují takzvané **trans-mastné kyseliny**, které si sami vyrobíme například dlouhým smažením či fritováním na vysokém stupni a v moři oleje. Vyskytují se také v levných cukrovinkách, náplních a čokoládových polevách oplatek, ve slaných chipsech, v margarínech vyráběných zastaralou technologií (hydrogenací), v malém množství jsou i v mléce a mléčných výrobcích. Jejich nepřiměřený příjem zvyšuje hodnoty LDL škodlivého cholesterolu v krvi a naopak hladiny HDL zdravého cholesterolu snižuje.

SKRYTÝ NEPŘÍTEL CHOLESTEROL

Ač není vysoká hladina špatného cholesterolu zprvu nikterak nepříjemnou záležitostí, nebolí a neobtěžuje nás, může mít na naše zdraví neblahé důsledky. Špatný cholesterol způsobuje usazování nadbytečného tuku v cévních stěnách. Zde se následně tvoří tzv. sklerotické pláty, které zužují prostor pro průtok krve a omezují pružnost cév (tzv. kornatění tepen). Následkem pak může být např. infarkt myokardu nebo mozková mrtvice. Naopak HDL (tedy hodný) cholesterol odvádí

NENÍ TUK JAKO TUK



1. Tučné maso nahradte drůbežím, rybami a luštěninami.
2. Ve studené kuchyni použijte jen za studena lisované oleje, nejlépe olivový a řepkový.
3. Máslo nahradte kvalitním rostlinným margarínem.
4. Vyhýbejte se průmyslově vyráběným výrobkům, u kterých jsou ve složení uvedeny ztužené tuky.
5. Omezte co nejvíce smažená jídla.
6. Na smažení použijte výhradně rafinované oleje. Smažte raději déle a pomalu!
7. Nepřesahujte doporučený denní příjem tuků – maximálně 25 až 30 % energetického příjmu (70–100 g tuku za den).
8. Jedna třetina denního příjmu tuků má být hrazena tuky živočišnými (maso, vejce, mléko, sýr, máslo apod.)
9. Dvě třetiny denního příjmu tuků tuky rostlinnými (olivový olej, avokádo, ořechy, kvalitní rostlinné tuky, ryby, dýňová semínka, rybí olej atd.)

z krve LDL (špatný) cholesterol do jater, kde je metabolizován a tím pádem zabraňuje usazení LDL cholesterolu na stěnách tepen. Dobrý cholesterol stoupá úměrně s naší pohybovou aktivitou, zdravým jídelníčkem, omezením alkoholu a nekouřením. ■



Jedna třetina denního příjmu tuků má být hrazena tuky živočišnými (maso, vejce, mléko, sýr, máslo apod.)



**ŽIVOČIŠNÝ RYBÍ TUK**

JE PRO SVŮJ OBSAH NENASYCENÝCH KYSELIN POVAŽOVÁN ZA VELMI ZDRAVÝ. MEZI ROSTLINNÝMI TUKY SI NAOPAK PALMOVÝ (KOKOSOVÝ) OLEJ V OBSAHU NASYCENÝCH KYSELIN NEZADÁ S VEPŘOVÝM SÁDLEM.



Věděli jste, že...

VÝJIMKY

POTVRZUJÍ PRAVIDLO

OŘECHY ANO, ALE S MÍROU
MALÁ HRST OŘECHŮ DENNĚ JE PRO NAŠE ZDRAVÍ VELMI PROSPĚŠNÁ. ROZHODNĚ SE ALE NESMÍ JEDNAT O OŘECHY SOLENÉ ČI JINAK KOŘENĚNÉ. POZOR SI DEJTE NA JEJICH VYSOKOU ENERGETICKOU NÁROČNOST.

I „TLOUŠTÍCI“ POTŘEBUJÍ TUKY

PŘÍLIŠ VELKÝ PŘÍJEM TUKŮ SE OBVYKLE PROJEVÍ ROSTOUCÍ HMOTNOSTÍ A ZVYŠOVÁNÍM HLADINY CHOLESTEROLU. ALE POZOR! NEDOSTATEK TUKŮ MŮŽE VÉST KE ŠPATNÉMU VYUŽÍVÁNÍ VITAMINŮ ROZPUSTNÝCH V TUCÍCH, A NAPŘÍKLAD U DOSPÍVAJÍCÍCH PAK MŮŽE PŮSOBIT POTÍŽE S TVORBOU HORMONŮ. KVALITNÍ ROSTLINNÉ TUKY PROTO PATŘÍ I DO JÍDELNÍČKU TĚCH, KTERÍ TRPÍ VYŠŠÍ HMOTNOSTÍ.

**NA ČEM PÉČT A SMAŽIT?**

V tomto případě rozhodně neplatí, že například extra panenský olivový olej zajistí zdravě osmažené řízky. Opak je pravdou – je tepelně nestabilní a rychle se přepálí. Má proto smysl jen ve studené kuchyni. Když už musíte smažit, smažte například na sádle, to je stabilní a nepřepálí se.

JAK VYBÍRAT KVALITNÍ TUK?

VÝBORNÝM UKAZATELEM JE OBSAH TRANS MASTNÝCH KYSELIN – TĚCH BY MĚLO BÝT CO NEJMÉNĚ. KVALITNÍ ROSTLINNÉ TUKY MAJÍ OBSAH TRANS MASTNÝCH KYSELIN NIŽŠÍ NEŽ 1% (PŘÍPADNĚ OBSAHUJÍ JEN STOPOVÉ MNOŽSTVÍ).

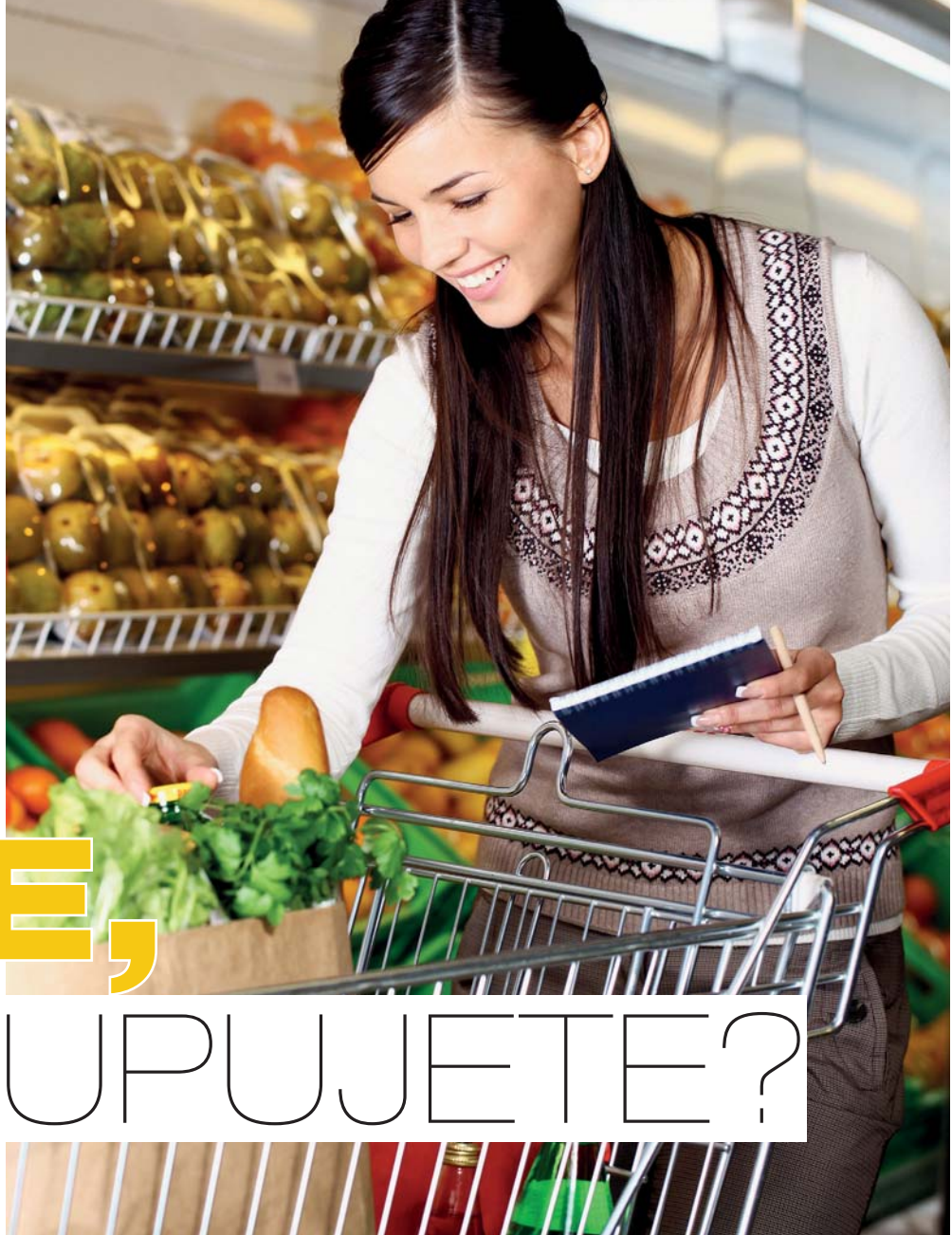




JSOU LIGHT POTRAVINY SKUTEČNĚ DIETNĚJŠÍ? A ZNAMENÁ OZNAČENÍ FITNESS, ŽE KONZUMACÍ PŘÍSLUŠNÉHO VÝROBKU ZEŠTÍHLÍME A ZPEVNÍME TĚLO? ZJISTILI JSME PRO VÁS PRAVDU.

text: Ivana Kaiserová, foto: Shutterstock

VÍTE, CO KUPUJETE?



Potraviny označené slůvkem „light“ představují pro mnoho z nás velké lákadlo. Jako by tyto nápisy hlásaly, že můžeme zapomenout na kalorie a jíst bez omezení. Většinou mají skutečně snížený obsah energie a tuků nebo cukry nahrazené umělými sladidly. Někdy je ovšem například snížený obsah cukrů na úkor vyššího množství tuků. Takové jídlo je vhodné spíše pro diabetiky, k hubnutí nebo udržování štíhlé linie se nehodí. Chcete-li tedy kupovat výrobky méně tučné a méně kalorické, prozkoumejte dobře všechny složky a porovnejte je s klasickou verzí potraviny. Pokud bude energetická hodnota, cukry a tuky nižší, můžete s nimi zkusit hubnout.

LIGHT NELIGHT

Že je důležité číst informace na etiketách, dokazují například nízkotučné

ochucené kysané mléčné výrobky. Ač se tváří jako nízkotučné, na shazování kil se moc nehodí, protože snížené množství tuku je vyrovnané vyšším množstvím cukru. Při hubnutí proto raději kupujte tyto produkty neochucené. Spojujete si automaticky slovo light se zdravým životním stylem? Tak například u nápojů to obvykle neplatí. Za nápisem light se většinou skrývají umělá sladidla aspartam a acesulfam K, tedy chemikálie, které zdraví nepřidávají. Ani s velmi oblíbenou a rozšířenou



lehou colou pravda nepřijmete žádné kalorie, zato ale nadbytečné množství kyseliny fosforečné, která snižuje využitelnost vápníku v organismu.

CEREÁLNÍ NEROVNÁ SE DIETNÍ

Pokud jste zvyklí každý den snídat cereálie a máte pocit, že pro sebe děláte to nejlepší a nejdietnější, musíme vás zklamat. Klasické cornflaky jsou většinou vyrobeny z kukuřičné mouky, která obsahuje jen minimum vlákniny. Mají poměrně vysoký glykemický index, je po nich tedy brzy hlad, a nemálo kalorií. Lupínky jsou často doslazované, obsahují ořechy, kousky čokolády, med, sušené ovoce apod.

NENECHTE SE KLAMAT

Ani nápisy dieta či fitness a štíhlé dívky na obalu bohužel nezajistí, že konzumu-

mace müsli nebo cornflakes rovná se hubnutí. Müsli není ideální stravou pro štíhlou linii, podobně jako jí nejsou ani oblíbené müsli tyčinky. I v tomto případě je důležité číst údaje na obalu, a když už, tak vybírat cereálie, které mají obsah vlákniny alespoň 3 g na 100 g výrobku. Pro cukr platí opak, čím méně, tím lépe. Pozor si dávejte hlavně na některé dětské cereálie, které v sobě mají až 40 % cukru.

JAK POZNÁTE BIOPOTRAVINU?

Všechny potraviny vyrobené u nás, na kterých najdete slovo BIO či produkt ekologického zemědělství, musejí být označeny logem, tzv. biozebrou, a kódem kontrolní organizace (KEZ, o.p.s., kód na obalu: CZ-BIO-001, ABCert AG, kód na obalu: CZ-BIO-002, BIOKONT CZ, kód na obalu: CZ-BIO-003,). To je potvrzením jejich původu v ekozemědělství.

BIO Z DOVOZU

Neznamená to ale, že všechny výrobky opatřené biozebrou byly vyrobeny u nás. Biozebra a kód můžou být i na dovážených výrobcích. Dovozece biopotraviny ze zemí mimo Evropskou unii má totiž povinnost nechat takový výrobek certifikovat některou z tuzemských kontrolních organizací. Když tato organizace potvrdí shodu pravidel výro-

by biopotraviny v daném státě s pravidly u nás, najdete na dovezeném výrobku kód české kontrolní organizace, která výrobek recertifikovala, i naše národní logo (biozebra). Naopak biopotraviny z členských zemí Evropské unie prodávané u nás nemusí mít na obalu českou biozebru, protože certifikáty a značky ze zemí EU jsou jí rovnocenné. Nicméně dovozce může požádat českou kontrolní organizaci o tzv. recertifikaci, která znamená, že na výrobku opět naleznete logo české biozebry.

BIO BEZ LOGA?

Pokud je potravina označena slovem BIO a není na ní kód kontrolora ani značka (např. logo biozebry), může se jednat o nedůslednost výrobce, ale spíše většinou jde o klamavé značení výrobku.

NÁKUP NA FARMĚ

Pokud nakupujete na farmě, která nabízí biopotraviny, měl by vám farmář na požádání předložit certifikát o původu bioproduktu, vydaný jednou z výše uvedených kontrolních organizací. Tento certifikát stvrzuje, že farma prošla kontrolou dodržování zákonem stanovených podmínek pro ekologické zemědělství a může prodávat biopotraviny. ■

Pokud nakupujete na farmě, která nabízí biopotraviny, měl by vám farmář na požádání předložit certifikát o původu bioproduktu.

CO ŘÍKAJÍ INFORMACE NA ETIKETÁCH?



NÍZKOTUČNÝ VÝROBEK – nesmí obsahovat více než 3 g tuku/100 g nebo 1,5 g/100 ml výrobku.

VÝROBEK BEZ TUKU – musí obsahovat méně než 0,5 g tuku/100 g.

NÍZKOKALORICKÝ PRODUKT – obsahuje méně než 170 kJ/100 g nebo méně než 80 kJ u tekutých potravin

PRODUKT BEZ KALORIÍ – obsahuje méně než 17 kJ/100 ml; týká se jen tekutých potravin.

LIGHT VÝROBEK – obsah energie, tuku či cukru musí být snížen nejméně o 30 % oproti porovnatelnému výrobku.

VÝROBEK S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRU – obsahuje méně než 5 g cukru/100 g nebo 100 ml

VÝROBEK BEZ CUKRU – obsahuje méně než 0,5 g cukru/100 g nebo 100 ml





VITAMINY, KTERÉ VÁS NAKOPNOU



S MATEŘÍ KAŠIČKOU OMLÁDNETE

Mezi včelími produkty používanými v tradiční medicíně i přírodní kosmetice je doslova královským elixírem. Je prokázáno, že její pravidelné užívání nastoluje optimální fungování lidského organismu, působí regeneračně, zvyšuje životní sílu i sebejistotu. Přikouzlí vám dobrou náladu, fyzickou výkonnost a obranyschopnost. Dokonce při pravidelném užívání pomáhá zlepšovat paměť a celkový psychický stav. Podle průzkumů zvyšuje ženskou i mužskou plodnost a také sexuální výkonnost, reguluje menstruační cyklus a zmírňuje potíže s menopauzou. Má prostě omlazující účinky na celý organismus, a také na pleť, na které dokáže vyhladit vrásky a uspišit hojení poranění.



NÁŠ TIP

UVAŘTE SI ŽENŠENOVÝ ČAJ

Budete potřebovat: 500 ml vody, 1 – 2 plátky kořene ženšenu, sáček vašeho oblíbeného čaje. Nakrájený ženšen vložte do vroucí vody a vařte po dobu 10 minut. Do svařené vody přidejte čajový sáček. **Ženšenový čaj je nejlepší pít během dopoledne.** V případě podvečerní konzumace by vás mohla postihnout nespavost.



ČERSTVÁ, NEBO V TABLETÁCH

Mateří kašičku lze konzumovat čerstvou třeba od známého včelaře. Můžete ji koupit také ve včelařských prodejnách. Čerstvá mateří kašička má mít bílou, lehce žlutou nebo okrovou barvu pastovité konzistence. Její chuť je kyselá až hořkokyselá. Její denní doporučená dávka je 200 – 500mg, což je 0.2 – 0.5ml. Prodává se nejčastěji v injekčních stříkačkách. Užívá se tak, že se nechá rozpustit na jazyku a poté polkne. Sušenou mateří kašičku či kapsle ve formě potravinového doplňku zakoupíte v lékárně, na internetu nebo u naší firmy NATURHOUSE, kde je součástí některých výživových doplňků. Aby vaše mateří péče byla komplexní, nezapomeňte také na svou pleť, které mateří kašička pomůže pomaleji stárnout a celkově regenerovat.

VOLÁ VAŠE TĚLO PO „INJEKCI“, KTERÁ ZAŽENE PODZIMNÍ SPLÍN, VYLEPŠÍ ZAŽÍVÁNÍ A ROZJASNÍ A VYHLADÍ VAŠI PLEŤ? V TOM PŘÍPADĚ TOUŽÍ PO MATEŘÍ KAŠIČCE A ŽENŠENU.

text: Ivana Kaiserová, foto: Shutterstock

ŽENŠEN VÁM DODÁ ENERGIÍ

Ženšen je proslulý svými léčivými účinky už odnepaměti. Jeho název pochází z čínštiny a v překladu znamená: „**Síla země v podobě člověka.**“ Jeho podoba s lidskou postavou je skutečně často až zarážející. Tento kořen účinně napomáhá například při léčbě cukrovky, snižuje hladinu cukru a tuku v krvi. Podporuje imunitní pochody v těle, má silné regenerační a rekonvalescenční účinky, proto je doporučován onkologicky nemocným pacientům po chemoterapii. Jeho užívání působí preventivně proti infarktu a mozkovým příhodám. Umí také pomoci při žaludečních obtížích, podporuje střevní peristaltiku a regeneruje játra. Kromě toho zlepšuje paměť a zahání únavu. Známý je také jako pomocník při léčení mužské neplodnosti a impotence.

JAK HO UŽÍVAT?

Naordinovat si můžete například ženšenový kořen, který si nakrájíte na plátky před jídlem.

K dispozici jsou i ženšenové drinky nebo prášek, vyrábí se také ženšenové bonbony a želé.

Pokud chcete udělat dobrou věc pro vaši pleť, můžete jí dopřát ženšenové mýdlo nebo pleťovou pěnu. Tyto produkty zakoupíte v lékárnách a specializovaných nebo internetových obchodech. Se ženšenem ovšem zacházejte opatrně, ideálně ho po měsíci na pár týdnů vysadte, nikdy ho neužívejte dlouhodobě. Bere-li další léky nebo jiné potravinové doplňky, poraďte se raději s lékařem. V době užívání ženšenu vysadte kofein, tedy kávu a čaj, jejich vzájemné působení může vyvolat nervozitu, nespavost či bolesti hlavy. ■

Složky, které **PANAKI junior** obsahuje jako je například mateří kašička, hroznové víno a syrovátka, mají silný antioxidantní účinky, čistí tělo od přebytečných toxinů a chrání buňky před volnými radikály. Mají zklidňující účinek při stresu a při nervovém vypětí, podporují imunitní systém.

