

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 12/2015
CENA 49 Kč • 1,95 €

KYSELINY

Zn.: Pro tělo nezbytné!

NÁKAZA PESIMISMEM:

Proč je pojem „podzimní deprese“ přelud?

VAŠE DIETA:

► Ivana
-5 *konfekčních velikostí*

► Drahomíra
+17 kg

ŠPATNÁ nebo DOBŘÁ?

Pravda o sladidlech

KRUHOVÝ TRÉNINK:

Zkoušeli jsme

Christina Aguilera:

Zpátky na padesáti





SYNDROM moderní doby?

NEVHODNÁ STRAVA + NEDOSTATEK POHYBU = METABOLICKÝ SYNDROM.

K TÉTO ROVNICI SE PŘIROVNÁVÁ PORUCHA S ŘADOU ZDRAVOTNÍCH DOPADŮ, KTERÁ JE PŘISUZOVÁNA AKTUÁLNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

NAVYŠUJÍCÍ SE POČET případů metabolického syndromu je odpovědí na současný životní styl. Nedostatek času má za následek špatné stravování i absenci zdravé míry pohybu.



SE ZMĚNOU STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ VÁM POMOHOU VÝŽIVOVÍ PORADCI. NAVŠTIVTE JEDNU Z POBOČEK DIETETICKÝCH CENTER NATURHOUSE. KOMPLETNÍ PŘEHLED, NA JAKÉ ADRESE NAJDETE TU NEJBLIŽŠÍ, NAJDETE V SEZNAMU NA STRANÁCH 79 AŽ 81.

Výskyt metabolického syndromu stále narůstá. Zatímco ještě před dvaceti lety postihoval každého třináctého z nás, dnes jím trpí 30 % populace. Každý druhý z nás má však na metabolický syndrom náběh. Zastavte ho. Máte šanci...

NEMOC ZE STYLU

Metabolický syndrom není, jak se mylně domníváme, novinkou. Dříve se jen nazýval syndrom X nebo také Reavenův syndrom a moc se o něm nemluvilo. S radikálním zvýšením počtu případů ale dnes mluvíme o syndromu moderní doby. Je to soubor vzájemně provázaných poruch lidského metabolismu, na jejichž vzniku se podílí nadbytek kaloricky vydatné stravy, stres a naprosté minimum pohybu – tedy vše, co je tak typické pro to, jakým stylem žijeme dnes.

DŘÍVE LIDÉ JEDLI LÉPE

Dříve se poruchy metabolismu tohoto typu objevovaly v markantně nižším množství. Proč? Lidé pracovali většinou od–do s pauzami na oběd, doma se více vařilo, bylo ve zvyku trávit volný čas aktivně a poukázat bychom mohli i na kvalitu potravin. Zkrátka dříve nebyly tolik dostupné prostředky, které absolutně popírají jakýkoli zdravý životní styl.

METABOLISMUS JE VYČERPANÝ

Je jasné, že pokud se metabolismus musí vyrovnávat s takovým náporům, jako je dnešní skladba jídelníčku plná polotovárů, instantních výrobků, jídla z fast foodu atd., je přetížený a vyčerpaný. Pak samozřejmě nedokáže správně pracovat. Nejedná se však o stav trvalý jako u jiných poruch. Metabolismus má tu úžasnou vlastnost, že si jej můžete znova ozdravit.

CO MŮŽEME A NEMŮŽEME OVLIVNIT A PROČ?

To, proč byste to měli udělat, je jednoduché. Neprospějete jen sobě, ale ochráníte například i své děti. Metabolický syndrom je totiž z velké části dědičný. A stejně tak – pokud jste si jej už „vzali“ po rodičích, není pravda, že s ním nic neuděláte. Prostě jeho dopady jdou částečně ovlivnit vždycky změnou stravovacích návyků a aktivním životem.

MÁM HO?

Jak zjistíte, zda jím netrpíte? To je těžké. Metabolický syndrom totiž nebolí. Typickým znakem metabolického syndromu je hromadění tuku v oblasti pasu. Jinak vám jej ale přesně diagnostikuje lékař na základě klinického vyšetření a rozboru krve, pokud splňujete minimálně tři z následujících pěti rizikových faktorů:

1. Obezita – obvod pasu u mužů > 102 cm a u žen > 88 cm
2. Zvýšená hladina tuků zvaných triglyceridy v krvi
3. Zvýšená hladina cholesterolu
4. Vysoký krevní tlak
5. Vysoká hladina krevního cukru, diabetes, porucha glukózy intolerance

NEDEJTE MU ŠANCI!

Nejlépe uděláte, když si metabolický syndrom vůbec nepustíte k tělu. Zdravou a vyváženou stravou, snížením nadváhy a pravidelným pohybem snížíte pravděpodobnost jeho výskytu až



o 55 % a předejete řadě komplikací spojených se syndromem unaveného metabolismu. Významně snížíte riziko cukrovky, infarktu, vysokého krevního tlaku, mozkových příhod a jiných onemocnění. A nemusíte se pouštět do žádných krkolomných fyzických aktivit – stačí běžný pohyb – tedy chodit víc pěšky, místo výtahu používat schody a alespoň jednou týdně provozovat sportovní aktivitu, která vás bude bavit.

NECHTE SE PŘEVYCHOVAT

V naší stravě chybí luštěniny, zakysané mléčné výrobky, ryby, rostlinné tuky, čerstvé suroviny, vláknina. Obecně je v našem jídelníčku nadbytek masa a živočišných tuků, zejména s nasycenými mastnými kyselinami. Nejčastějším způsobem tepelné úpravy pokrmů je smažení a grilování, které zvyšují obsah nevhodných tuků ve stravě i celkovou energetickou hodnotu. Rovněž nadměrná konzumace dressingů, majonéz a tatarských omáček má za následek zvýšený příjem tuků a energie. Pozvolná změna stravovacích návyků vás neochrání pouze před metabolickým syndromem, ale také vám obecně zvýší kvalitu života. Uvidíte, že až si na nový jídelníček zvyknete, zjistíte, že nabízí daleko více kombinací a chutí, než na kolik jste byli doposud zvyklí, a to, že vám zachutná, vám můžeme garantovat. ■



VĚTŠINA Z NÁS JE ZVYKLÁ ŘÍDIT SE DATEM NA OBALU. JENŽE ANI TEN DNESKA NENÍ ZÁRUKOU TOHO, ŽE JE JÍDLO V POŘÁDKU.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Všechno má svůj čas



Na to, kterou potravinu si s chutí dát a kterou už raději „svěřit“ útrobám odpadkového koše, neexistuje žádný jednotný návod. Datum může sice říkat, že váš oblíbený jogurt má ještě přinejmenším 4 měsíce do svého velkého finále, ale pokud jste jej měli dlouho v autě, než jste ho dali do lednice, nebo měl třeba lehce porušený obal, nelze na těch pár číslech moc spoléhat. A to ani neotevíráme otázku toho, že ani v obchodech se vždycky neskladuje zboží tak, jak má. Co vám pak pomůže rozeznávat dobré od špatného? Vaše intuice! Zaznamenáte-li jakékoli změny vzhledu, barvy nebo pachu – zkrátka něco se vám jednoduše „nezdá“ – poslechněte jí!

VAROVÁNÍ PRVNÍ: NAKYSLÁ NEBO NAHOŘKLÁ CHUŤ U MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Například jogurt nebo čerstvé mléko se hned nekazí, jen postupně kysne. Obojí ovšem dokáže konzumenty, kteří nejsou na takové mléčné výrobky zvyklí, pořádně prohnat. Pokud jsou ale mléko nebo jogurt nahořklé, nekonzumujte je vůbec, ty jsou už skutečně zkažené.

VAROVÁNÍ DRUHÉ: NAFOUKLÉ VÍČKO, ZE KTERÉHO NEUNIKÁ VZDUCH

Pokud má jogurt nafouklé víčko, je s největší pravděpodobností opravdu zkažený. Pokud ale jogurt otevřete a cítíte, že z něj unikl vzduch – je to v pořádku. Jde o projev činnosti živých a zdraví prospěšných jogurtových bakterií.

VAROVÁNÍ TŘETÍ: PŘÍLIŠ ŽLUTÁ BARVA

Ne všechny potraviny se projevují tím, že mají prokazatelné znamení, jakým je třeba plíseň na svém povrchu. Víte třeba, jak poznáte, že už není dobrý hermelín nebo niva? Začnou měnit barvu a zežloutnou. Žlutější než obvykle je také máslo, které je žluklé. Znamená to, že se v něm vytváří kyselina máselná, jejíž sladce nakyslou (ne)vůni ucítíte, pokud k takovému máslu čichnete.

VAROVÁNÍ ČTVRTÉ: LEPKAVÝ POVRCH A TMAVŠÍ ZBARVENÍ U MASA

Pro maso platí jedna důležitá zásada – jakmile je na povrchu lepkavé, patří do koše. I kdyby snad pach zatím nebyl tak výrazný, aby vás přímo praštil do nosu, když balíček s masem otevřete. Kazící se maso má kromě toho také tmavší barvu než obvykle, uvolňuje se z něj štáva.

VAROVÁNÍ PÁTÉ: VAJÍČKA, CO PLAVOU

Vajíčka by se správně měla spotřebovat do osmadvaceti dnů od snůšky, ovšem pokud je skladujete v chladu a také za předpokladu, že nemají nijak poškozenou skořápku. Nemusí být nutně v ledničce, postačí chladná spíž. Vejce nikdy před uložením do lednice neomyvejte nebo neotírejte, protože se tím poruší ochranná vrstva vejce a zvýší se náchylnost vůči průniku mikroorganismů do vejce. Čerstvé vejce poznáte tak, že je neuvařená dáte do studené osolené vody. Čím čerstvější vajíčko je, tím spíše zůstane ležet na dně. Ta, která vyloženě plavou, vyhodte. Staré vajíčko také poznáte podle toho, když ho rozklepnete a žloutek a bílek už od sebe nejsou tak dobře oddělené. Takové vejce nejezte vůbec.



I V MRAZÁKU SE JÍDLO KAZÍ

Ani mrazák totiž není všemocný a jídlo v něm nevydrží věčně. Zmrazené potraviny se doporučuje skladovat maximálně jeden rok. Tato doba se však nevztahuje na všechny potraviny. Zatímco například mořské ryby nebo houby dvanáct měsíců vydrží, slanina nebo omáčka ztrácí své vlastnosti již za čtyři týdny. Pokud je jídlo v mrazáku delší než doporučenou dobu, nelze ho už poté kvalitně zpracovat. Přejde o svou barvu, chuť i správnou konzistenci. V mrazáku může docházet k oxidaci a vysušování potravin. Oxidace nejen snižuje obsah vitamínů, ale u tuků může být zdrojem nepříjemné chuti a zápachu.

Také je třeba si uvědomit, že mráz bakterie nezahubí. Pokud zmrazíte kuře se salmonelou, tak se po rozmrazení bakterie klidně vrátí ke své nepopulární činnosti. Doba, po jakou je možné skladovat potraviny v mrazáku, záleží na mnoha faktorech. Jedním z nich je tuk. Čím více ho jídlo obsahuje, tím se doba vhodná pro pobyt v mrazáku snižuje. Velmi důležité je zmrazované potraviny dobře zabalit, aby nedošlo ke znehodnocení jídla. I pod bodem mrazu se z něj totiž stále odpařuje voda a probíhají v něm i jiné, i když hodně zpomalené procesy. Proto je vždy třeba zabalit vše minimálně do igelitového sáčku a vytěsnit z něj co největší množství vzduchu. Lepší ochranu poskytne hliníková fólie a poté vložení to igelitového sáčku. Dobře poslouží i plastové uzavíratelné krabičky, které ovšem důkladně těsní.



PRAKTICKÉ RADY:

- » Na zamrazované balíčky si fixem napište datum zmrazení, abyste měli přehled.
- » Nezmrazujte potraviny, které jsou ještě teplé, bez obalu nebo jinak zakonzervované.
- » Nezmrazujte už jednou rozmrazené potraviny. V těch se mohou rozmnožit bakterie, které už druhým zmrazením nezničíte.



Jak dlouho co vydrží?

Většina čerstvých potravin vyžaduje skladování při teplotě do 5 °C, tedy v lednici. Příklady doby skladování:

CHLAZENÉ KUŘE - 3 dny

VEPŘOVÉ A HOVĚZÍ MASO - 3 dny

TRVANLIVÝ SALÁM KRÁJENÝ - 1 týden

MĚKKÝ SALÁM KRÁJENÝ - 3 dny

MLÉKO OTEVŘENÉ - 3 dny

EIDAM KRÁJENÝ - 1 týden

KEČUP A MAJONÉZA OTEVŘENÁ - až 10 týdnů

POMERANČOVÁ ŠTÁVA OTEVŘENÁ - 5 dnů

BALENÁ VODA OTEVŘENÁ - 3 dny

MARMELÁDA OTEVŘENÁ - 2 týdny

