

Často kladené otázky

Naprosto rozumím tomu, že pro mnoho čtenářů představuje tento dietní plán neobyčejně radikální změnu v dosavadním přístupu k stravování. Jsem si jistý, že máte spoustu otázek. Během těch mnoha let, kdy jsem své pacienty seznamoval s tímto dietním programem, jsem shromáždil ty nejčastější dotazy, které jsem slyšel od lidí zájímavých se o můj dietní plán. Radím vám, abyste byli trpěliví a svědomití, a na oplátku vám slibuji, že výsledky této diety vám skutečně změní život.

Co když se mi tento styl stravování nebude líbit?

Zdravě jíst vyžaduje určitou praxi a hlavně vytrvalost. Zásadní roli zde hraje silná vůle a motivace, ochota k občasnému nepohodlí a houževnatost. Čím více zdravých pokrmů si připravíte a čím větší počet dní se tímto způsobem budete stravovat, tím více začne váš mozek tento druh stravy preferovat. Postupem času se tak u vás vyvine přirozená chuť na zdravé potraviny s vysokým obsahem výživných látek. Když začnete vařit nové jídlo, bývá zpravidla nutné sníst od tohoto pokrmu až patnáct porcí, než si ho oblíbíte. Čím delší dobu budete jíst zdravě, tím více se bude vytrácet vaše závislost na stimulaci nezdravými potravinami. Po nějakém čase se již budete na tuto přirozenou a zdravotně blahodárnou stravu vysloveně těšit.

Lidé si vždycky vymýšlejí výmluvy, proč je pro ně nějaká věc příliš obtížná, a vaše podvědomí bude možná tento trik také zkoušet. Jestliže se však vyzbrojíte pevnou vůlí a přijmete na sebe závazek snížení nadváhy a zlepšení vašeho zdraví, pak tyto vnitřní podvratné hlasy snadno umlčíte. S pomocí plánování a podpory vašich blízkých dokážete překonat jakoukoli překážku. Slibuji vám, že nakonec si vaši novou stravu oblíbíte a budete se navíc radovat ze znovunalezeného zdraví.

V této knize naleznete více než padesát skvělých a chutných receptů. Vyzkoušejte je. Na mých internetových stránkách a v mých dalších knihách pak najdete další stovky zajímavých receptů. Zaručuji vám, že díky nim objevíte celou řadu pokrmů, které si doslova zamilujete.

Proč je pro mne tolik těžké vzdát se potravin, o nichž vím, že mi poškozují zdraví?

Abychom byli úspěšní v naší snaze o dosažení optimálního zdraví a trvalého snížení tělesné hmotnosti, musíme vzít v úvahu lidskou povahu v celé její složitosti. Již jsme si probrali, jak může být nezdravá strava, vyvolávající civilizační choroby, především fyzické závislosti vedoucí během prvních několika týdnů dietní změny k určitému nepohodlí. Naše fyzická a emoční závislost na jídle je bohužel natolik silná, že někteří lidé si raději zvolí pomalou smrt, než aby se pokusili o změnu stravy. Naše podvědomí se naneštěstí neřídí vždycky vědeckými důkazy a logikou. Jako lidské bytosti máme své fyzické, emoční a sociální aspekty a tyto faktory musíme brát v úvahu. Pokud to neuděláme, tak riskujeme, že mnozí lidé navzdory svému počátečnímu zájmu nakonec odmítnou dozvědět se o zdravém životním stylu více. Řada z nich se pak vyťasí s nejrůznějšími racionalizacemi a výmluvami, proč svoji špatnou životosprávu nemohou změnit.

Není nijak neobvyklé, že lidé přicházejí s nejrůznějšími výmluvami a iracionálními důvody, kterými ospravedlňují své pokračování v nastoupené cestě pozvolné dietní sebevraždy. Jedná se vlastně o manifestaci podvědomých procesů. Naše mozky jsou uzpůsobeny tak, aby zaměřily naše vědomí o informacích, které by v nás mohly vyvolat úzkost a stres. Pro mnoho lidí je už jen pouhá myšlenka na změnu způsobu, jakým o jídle přemýšlí a jak se stravují, zdrojem nesnesitelné úzkosti. Nezdravé jídlo představuje pomalu působící jed, jenže naše mysl se ještě více než tohoto jedu obává změny.

Mysl závislého člověka si vždycky dokáže vytvořit širokou škálu důvodů, kterými by ospravedlnila pokračování ve své závislosti. Tak například – závisláci na jídle si třeba mohou myslet toto: *Kdybyste měli takový život jako mám já, tak byste si ho také kompenzovali jídlem.* Dostávají se tak do začarovaného kruhu sebelítosti a deprese. Jakmile nad nimi jejich závislost získá moc, ztratí kontrolu nad svým rozhodováním a jejich závislost zaujme čelní místo v jejich podvědomí. Přejídání, nadváha nebo naopak chronická podvýživa navzdory veškerým evidentním zdravotním důsledkům, to vše jsou ukázkou toho, jak to vypadá, když závislost na jídle ovládne naše podvědomí.

Přejídání je často přímým výsledkem nízké sebeúcty, která dělá lidi zranitelnými vůči negativnímu tlaku jejich okolí, závislostem a emočnímu výkyvům. Někteří lidé se bojí být odlišní a mají strach, že by kvůli radikální změně stravy mohli ztratit svůj sociální status. Kromě toho se lidé také někdy přejídají, aby si v mozku zvýšili hladinu dopaminu a serotoninu a s jejich pomocí pak mohli zmírnit pocit frustrace, zklamání a nespokojenosti s vlastním životem.

Každá negace se dá obrátit na něco pozitivního. Změna stravy může být doprovázena novým přístupem k vaší vlastní osobě, vašemu životu a k možnostem, které máte před sebou. Zdravá strava by měla jít ruku v ruce se zdravým přístupem k životu a s láskou k životu.

Veźměte na vědomí své vnitřní konflikty, přiznejte si své těžkosti a pusťte se do toho. Musíte se naučit čelit realitě, přijmout určitou míru nepohodlí, zatnout zuby

a udělat, co je třeba. Vašemu podvědomí se tyto změny asi nebudou moc líbit, ale vy musíte vytrvat do té doby, dokud tuto změnu nezačnete vnímat jako naprosto přirozenou. Ze závislosti se nedostanete, pokud nebudete ochotni svést boj se sebou samým a vypořádat svůj vnitřní spor, abyste se mohli posunout někam dál. Závislostem se nejlépe daří v izolaci. Klíčem k tomu, jak je překonat, je učinit předsevzetí, že budete svědomitě dodržovat svůj nový dietní program, a s tímto závazkem seznámit své nejbližší okolí. Čím větší kus cesty ujdete směrem k lepšímu zdraví, tím to bude pro vás snadnější a příjemnější.

Když začnu dodržovat tento program, nebudu zpočátku pociťovat nepříjemné abstinenční příznaky? Jak dlouho budou tyto pocity nepohody přetrvávat?

Jak se ve vašem organismu během prvního týdne nebo dvou na tomto programu začne zvyšovat detoxifikační aktivita, může dojít také k přechodnému zesílení příznaků toxického hladu. Tyto symptomy mohou zahrnovat závratě, motání hlavy, únavu, bolesti hlavy, zvýšenou tvorbu moči, bolesti v krku, nadýmání a velmi zřídka také horečku, svědění nebo vyrážku. Tyto nepříjemné doprovodné jevy jen výjimečně trvají déle než jeden týden, ale i kdyby hned nezmizely, s postupujícím časem by měly slábnout.

Někteří pacienti zjistí, že jejich trávicímu ústrojí nějaký čas trvá, než se přizpůsobí veškeré té přidané syrové vláknině. Tito lidé pak mívají oteklejší břicho, pociťují zvýšenou plynatost a mají také řidší stolici. Tyto příznaky jsou zpravidla způsobeny zvýšeným objemem syrové zeleniny a také polykáním většího množství vzduchu, které je způsobeno změnou stravy. Řešením tohoto problému je důkladněji žvýkat sousta, aby se z nich před polknutím uvolnilo co největší množství vzduchu. Lepší žvýkání také pomáhá k narušení buněčných stěn potravy, což následně zlepšuje zažívání. Jestliže trpíte těmito problémy, tak zkuste zvyšovat množství konzumované syrové zeleniny jen zvolna, abyste dali vašemu trávicímu traktu dostatek času se přizpůsobit. Místo toho můžete část syrové zeleniny nahradit dušenou či vařenou zeleninou jako je cuketa, dýně, artyčoky, hrášek a neporušená celistvá obilná zrna jako třeba ovesné kroupy a divoká rýže. Až se vaše nepříjemné symptomy zmírní, můžete ve vaší stravě postupně zvyšovat množství syrové a brukvovité zeleniny.

Na počátku přechodu k novému způsobu stravování mohou zažívací potíže způsobovat také fazole a boby nebo ořechy a semínka. Abyste se s tímto problémem vypořádali, přidávejte si fazole v malém množství téměř ke každému jídlu, dokud si vaše útroby nezvyknou. Konzumace semínek a ořechů by rovněž měla být rozložena do většího počtu pokrmů, abyste jich nejedli příliš mnoho najednou.

Jestliže vás trápí potíže s trávením, zkuste následující opatření:

- Snažte se své jídlo lépe rozžvýkat, zejména saláty.

- ▶ Jezte fazole a boby, a to po menších dávkách.
- ▶ Fazole a obecně jakékoli luštěniny nechte před vařením namočené přes noc ve vodě.
- ▶ Vyhýbejte se bublinkovým nápojům.
- ▶ Nepřejídejte se.
- ▶ Nejprve jezte méně syrové zeleniny a více vařené a podíl syrové zeleniny postupně zvyšujte.

Buďte trpěliví a dopřejte svému tělu trochu času, aby se mohlo přizpůsobit odlišnému stylu stravy. Váš trávicí trakt je schopen tuto změnu dobře zvládnout, pokud jej na ni budete připravovat postupně.

Není původ cukrovky převážně v našich genech? Zdá se mi, že to není má chyba – celá moje rodina trpí nadváhou.

Role, kterou u cukrovky a obezity hraje genetika, je zcela nepopiratelná. Někteří lidé mají dáno ve svých genech, že mají ve slinivce menší zásobu beta buněk. Jestliže se tito jedinci stravují typicky západním stylem a mají nadváhu, pak se u nich dramaticky zvyšuje riziko vzniku diabetu.

Příčinu zdvojnásobení výskytu cukrovky ve Spojených státech za posledních pětadvacet let však samozřejmě nelze hledat v genetice. Přestože někteří lidé mohou mít dědičné sklony k rozvoji cukrovky, neznamená to ještě, že by byl jejich osud nezvratný. Ve skutečnosti je důvodem zvýšeného rizika nejspíše fakt, že jejich předci byli štíhlí a fyzicky aktivní, takže nepotřebovali mít velkou rezervu beta buněk. Toto dědictví se tedy stává rizikovým faktorem jen tehdy, když tito lidé nedodrží zdravou životosprávu. Třebaže platí, že lidé, jejichž rodiče byli obézní, mají desetkrát větší pravděpodobnost, že sami také budou trpět obezitou, je nutno dodat, že soudobá epidemie obezity představuje v dějinách lidstva fenomén relativně nedávný, jehož příčinu je třeba hledat v rozvoji rychlého občerstvení a průmyslově zpracovaných potravin. Stručně řečeno, příčina obezity není primárně genetická.

Tím, co determinuje vznik cukrovky a obezity, je kombinace nevhodné stravy, nedostatku pohybu a genetických dispozic. Lidé, kteří mají genetické předpoklady k efektivnějšímu ukládání tuku, měli kdysi dávno, kdy byl nedostatek potravy, značnou evoluční výhodu. V naší současné civilizaci, kdy je naopak jídla nadbytek (což platí zejména pro vysoce kalorické, toxické potraviny) se tato někdejší výhoda mění v zásadní nevýhodu, která snižuje šance na přežití. Tím, že se budeme soustředit na genetický aspekt, se náš samozřejmě problém nevyřeší. Své geny změnit nemůžeme. Jenže místo toho, aby se poctivě podívali na skutečnou příčinu vzniku cukrovky, hledají Američané neustále nějakou zázračnou a bezpracnou magickou formuli, ať už je to nějaký dietní trik, farmaceutický preparát nebo chirurgický zákrok. Jedinou pádnou

odpovědí je přitom zdravý životní styl zaměřený na správnou výživu a fyzickou aktivitu. Když se vydáte tímto směrem, výhody, které díky tomu získáte, výrazně převáží nad vašimi geny, takže dokonce i lidé zatížení genetickou predispozicí k cukrovce a nabírání na váze budou moci dosáhnout optimální tělesné hmotnosti a dlouhého života bez vážných civilizačních nemocí.

Jedna z nejzajímavějších studií na poli obezity a kontroly tělesné hmotnosti za posledních několik let byla publikována v časopise *New England Journal of Medicine*.¹ Tato studie zdokumentovala, že pokud máte obézního kamaráda či kamarádku, pak vaše riziko, že sami začnete být obézní, stoupá skoro o 60 procent, což je ještě větší navýšení, než v případech, kdy je obézní váš sourozenec nebo partner. Toto vysoké procento přitom obstálo i poté, kdy byl staticky zohledněn fakt, že lidé mají tendenci vytvářet přátelské vztahy s lidmi, kteří jsou jim podobní. Jestliže jeden ze dvou přátel začal trpět obezitou, pak pravděpodobnost, že ten druhý bude následovat jeho příkladu, stoupla na trojnásobek.

Tato zjištění ilustrují fakt, že obezita se šíří prostřednictvím sociálních kontaktů na základě podobných stravovacích návyků. Vliv vrstevníků či osob stejného postavení tedy rozhodně nelze podceňovat. Porozumění tomu, jak silný může být špatný vliv našeho okolí (zejména pak společenská podpora nejrůznějšími formám závislosti na jídle), nás však vede k nevyhnutelnému závěru, že stejně tak nakažlivá může být i zdravá životospráva, jestliže jste obklopeni lidmi, kteří dbají na zdravý životní styl. Jedním z tajemství stojících za štíhlou linií a dobrým zdravým je podpora kontaktů s lidmi, kteří fandí vaší snaze o změnu životosprávy a mohou s vámi sdílet svou vášeň pro zdravou stravu. Genetika zde není tím nejhlavnějším faktorem, ba právě naopak – jsou to zejména sociální normy moderního světa, které učinily z obezity a cukrovky vsudyprítomný fenomén.

Nemám čas doma vařit. Nemáte nějaké tipy na rychlá a jednoduchá jídla?

Nemusíte vždycky vařit jen podle nějakých složitých receptů. Jednoduché pokrmy jsou rychlé a snadné a přesto mají v tomto dietním programu své místo. Chcete-li, aby vaše stravování bylo jednodušší a pohodlnější, pak zkuste zvážit některé z následujících možností.

Snídaně

Během sezóny kombinujte čerstvé nebo případně i mražené ovoce se syrovými ořechy a semínky. Přes noc můžete nechat ve vodě namočit trochu ovesných vloček – potom už je nemusíte vařit. K tomu přidejte nějaké ty lesní bobule a vlašské ořechy, zakápněte to neslazenou sójovou omáčkou nebo mandlovým či konopným mlékem a máte hotové jídlo. Můžete si také připravit rychlý mléčný koktejl typu smoothie, a to z jednoho druhu ovoce, hrstky listové zeleniny, půl šálku neslazeného konopného mléka a lněných

semínek. Je zcela v pořádku, pokud chcete mít snídani spíše lehčí – v takovém případě vám postačí jeden nebo dva kusy ovoce.

Oběd a večeře

Vaším základním obědem nebo večeří by měl být salát se zdravým dresinkem a miska zeleninové nebo fazolové polévky. Rychlý salát si můžete připravit z předpřipravené směsi listové zeleniny. Přidejte pokrájené ořechy a čerstvé ovoce nebo nesolené fazole z konzervy a nakonec salát ochuťte dresinkem nebo dipem s nízkým obsahem tuku a soli, popřípadě jej zakápněte čerstvě vymačkanou citrónovou šťávou či balsamickým nebo jiným ochuceným octem. Můžete si také dát syrovou zeleninu nebo avokádo se salsou či dipem na způsob hummusu s nízkým obsahem soli. Já si docela často ohřívám k obědu trochu polévky, s níž pak v misce přeliji trochu nakrouhaného hlávkového salátu. Pro svůj dietní program jsem také vyvinul lahvované dresinky, které si můžete zakoupit přes internet a nechat odeslat kamkoliv po celém světě.

Dobrý způsob, jak zakončit jedno z vašich hlavních jídel, je přidat k němu trochu rozmražené zeleniny nebo čerstvého ovoce. Zkuste uvařit v páře trochu brokolice, špenátu nebo jiné zeleně zbarvené zeleniny a přidat nějaké domácí ochucovadlo bez obsahu soli. Před kuchyňskou tepelnou úpravou si kápněte na ruce trochu olivového oleje, promněte syrovou zeleninu v rukou, hodte ji na pánev, a potom přidejte pokrájený česnek a cibuli. Rychlé a chutné jídlo můžete připravit z jakékoli čerstvé zeleniny, kterou máte zrovna po ruce. Ohřejte si polévku z plechovky bez soli a přidejte k ní svou vlastní dušenou či mraženou zeleninu, abyste tak zvýšili nutriční hustotu pokrmu.

Další snadnou možností je připravit si jídlo, jehož základem bude rajčatová omáčka s nízkým obsahem soli. Já osobně často smíchám rajčatovou omáčku s trochou mandlového másla a lahůdkového octa (zpravidla používám fíkový) a vzniklou směs pak použiji jako dresink nebo dip k nějakému zeleninovému pokrmu, ať již syrovému nebo vařenému.

Pokud máte dostatek času, můžete si připravit větší množství a zbytek schovat na další jídla.

Jak mám dodržovat tento dietní program, pokud musím jít na oběd či večeři do restaurace?

Vybírejte si takové restaurace, které mají na jídelním lístku zdravé pokrmy, a snažte se hledat podniky, kde vyhoví vašim potřebám. Pokud je to možné, můžete se v předstihu zkusit domluvit s manažerem nebo s kuchařem. Na jídlo chodte časně, dřív než se restaurant zaplní lidmi, aby měl personál dostatek času upravit vám jídlo na přání anebo pro vás připravit něco speciálního. Jestliže jdete někam na snídani, vyhýbejte se pečivu a sladkostem. Místo toho raději zvolte ovesné vločky a ovoce. U oběda či večeře požádejte místo klasické přílohy v podobě těstovin nebo bílé rýže o dušenou zeleninu.

V asijských restauracích si objednávejte dušené zeleninové pokrmy, k nimž se omáčka či dresink podávají v samostatné nádobce. Protože se polévky v restauracích připravují obvykle předem a zpravidla obsahují hodně soli, raději se jim vyhněte. Vhodnou volbou jsou saláty, jednoduché zeleninové pokrmy anebo příležitostně i grilované ryby, garnáti, krevety nebo kuřata podávané bez jakýchkoli omáček tvořených prázdnými kaloriemi. Já si často objednávám dvojitý salát. Řekněte také číšníkovi, aby vám nenosil na stůl obligátní chléb s pomazánkou jako pozornost podniku, abyste nemuseli čelit pokušení nacpat se ještě před tím, než vám přinesou vaše jídlo. Vždycky žádejte, aby vám salátový dresink (který bývá zpravidla velmi slaný) přinesli zvlášť, abyste si jej mohli do salátu přidat podle vlastní rozvahy. Anebo ještě lépe – použijte na dochucení pouze citrónovou šťávu nebo balsamický ocet.

Jestliže jste skutečně odhodlaní ve své snaze uspět, pak dokážete dodržovat svůj dietní program i mimo domov. Chce to jen trochu úsilí a pečlivého plánování, abyste věděli, kam jít a měli jistotu, že v daném podniku dostanete jídlo, které je pro vás vhodné. Pokud se stravujete v hotelu, pak není nijak těžké, abyste jedli zdravě. Když jsem na cestách, jdu do supermarketu a koupím si hlávkový salát, mraženou zeleninu, čerstvé ovoce a fazole v plechovce a všechno si to odnesu na pokoj. Požádám o malou chladničku a víc už nepotřebuji, protože mám všechno s sebou v kufru – misku, otvírák na konzervy, stříbrné nádoby a syrová semínka a ořechy. Pak si mohu dát zdravé fazole z konzervy, zeleninovo-fazolovou polévku z plechovky, mraženou zeleninu a mražené ovoce nasypané na vrch salátu. Často používám elektrický kávovar, který bývá běžně součástí vybavení pokoje, abych si s jeho pomocí ohřál polévku či ovesné vločky.

Jaké je bezpečné množství soli, které mohu denně přijmout? A jak je to s mořskou solí?

Tato kniha je určena lidem, kteří chtějí zvrátit průběh svého diabetického onemocnění, shodit nadbytečná kila, získat zpět ztracené zdraví a předejít dalším nemocem. Jestliže se chcete zbavit své cukrovky a vysokého krevního tlaku, pak jakákoli uměle přidaná sůl (tedy mimo té, která je přirozeně obsažena v přírodních potravinách) bude pravděpodobně brzdit vaše zotavení.

Mořská sůl má z 99 procent stejné chemické složení jako stolní kamenná sůl a je také stejně tak škodlivá. Nepatrné množství minerálních látek, které jsou obsaženy ve speciálních variantách soli, vychvalovaných pro své údajné zdravotně prospěšné účinky, je bohužel z hlediska výživy zcela bezvýznamné a rizika plynoucí z nadměrného příjmu sodíku tím nijak neumeňšuje. Hojná konzumace soli je spojována s rakovinou žaludku, vysokým krevním tlakem a infarkty. Pro dosažení optimálního zdraví doporučuji, abyste svá jídla vůbec nesolili. Proslulá studie Dietní přístupy pro zastavení hypertenze (DASH) jasně uvádí, že Američané konzumují pětkrát až desetkrát více

sodíku, než kolik potřebují, a že vysoké hladiny tohoto prvku v těle mají v dlouhodobé perspektivě za následek zvýšení krevního tlaku.)²⁾

Sůl také vytlačuje z organismu vápník a další stopové prvky, což je považováno za jednu z příčin osteoporózy.³⁾ A pokud by to ještě nestačilo, tak je vysoká hladina sodíku také spojována se zvýšeným rizikem úmrtí na infarkt. Velká prospektivní studie publikovaná v časopise *Lancet* ukázala u mužů s nadváhou hrozivě vysokou korelaci mezi příjmem sodíku a všeobecnou úmrtností bez ohledu na příčinu.⁴⁾ Badatelé došli k tomuto závěru: „Vysoký příjem sodíku predikuje zvýšenou úmrtnost a riziko ischemické choroby srdeční, a to zcela nezávisle na dalších kardiovaskulárních rizikových faktorech včetně vysokého krevního tlaku. Tyto výsledky poskytují přímý důkaz škodlivého vlivu vysokého příjmu soli na dospělou populaci.“

Ohledně používání soli panují stejně jako u mnoha jiných aspektů lidské výživy určité spory. Některé studie naznačují, že sůl není pro naše zdraví škodlivá. Tyto výsledky jsou však vždy poněkud zpochybněny pohledem na churavou populaci s vysokým krevním tlakem a aterosklerózou, která se později pokouší zmírnit své zdravotní neduhy dodatečným snížením příjmu soli. Opatrnosti není nikdy dost, a proto je moudré nepodstupovat zbytečné riziko a příjem soli omezit. Čím dříve v životě si člověk zvykne na zásady zdravé stravy, tím větší mu to přinese užitek. Jistě byste nechtěli riskovat, že chybou v úsudku poškodíte své zdraví a zkrátíte si život. Naši prapředci a předlidští primáti svou potravu nikdy nesolili a tato praxe fungovala stovky tisíc let. Solení jídla se objevuje teprve v nedávné historii, přestože nám přírodní suroviny poskytují dostatek sodíku k plnému uspokojení potřeb našeho organismu, tak jak tomu bylo po tisíce let. Ostatně jsem slyšel, že gorily prý také příliš nesolí.

Tisícovky mých pacientů a registrovaných uživatelů mého webu dosáhly dramatického zlepšení srdečních onemocnění, cukrovky a vysokého krevního tlaku a já jsem zcela přesvědčen, že významným faktorem tohoto úspěchu bylo odstranění přidané soli z jejich jídelníčku. Jinými slovy – malé množství soli je povoleno; konkrétní hodnoty si probereme níže.

Nejlepší je se solením jídla úplně přestat. K tomu navíc doporučuji nakupovat konzervy s nízkým nebo nulovým obsahem přidané soli. Vzhledem k tomu, že valná většina soli v naší stravě pochází z průmyslově zpracovaných potravin, pečiva a konzervovaných výrobků, nemělo by být zase tak obtížné se přidané soli úplně vyhnout. Na ochucení pokrmů používejte bylinky, koření, citrónovou šťávu, ocet a další neslané ingredience. Průmyslové kořenící přípravky jako je kečup, hořčice, sójová omáčka, teriyaki a další ochucovadla jsou zpravidla plné soli. Jestliže jim nemůžete odolat, používejte alespoň variantu s nízkým obsahem sodíku.

V ideálním případě by mělo všechno vaše jídlo obsahovat méně než jeden miligram sodíku na jednu kalorii. Přírodní suroviny obsahují dokonce jen půl miligramu na jednu kalorii. Jestliže má nějaký pokrm 100 kalorií na jednu porci a přitom obsahuje 400 miligramů sodíku, pak se jedná o velmi slané jídlo. Pokud má jedna porce o objemu 100 kalorií méně než 100 miligramů sodíku, pak se jedná o potravinu

s malým množstvím přidané soli, takže ji můžete bez obav zařadit do vaší stravy. Obecně se doporučuje, aby celkový denní příjem sodíku nepřekročil 1000 miligramů u žen a 1200 u mužů. Vzhledem k tomu, že přírodní potraviny vám dodají asi 500 až 800 miligramů sodíku denně, je jasné, že pro bezpečné použití přidané soli již zbývá rezerva pouhých několika stovek miligramů denně.

Když přestanete používat sůl, vaše chuťové pohárky se tomu po nějakém čase přizpůsobí a vaše vnímavost na přítomnost soli se zvýší. Jestliže jste zvyklí hodně solit, vaše citlivost na sůl se tím snižuje, takže vám potom každé jídlo připadá mdlé, dokud si ho vydatně neochutíte solí a kořením. Studie DASH popsala stejný fenomén, jakého si všímám již léta: trvá nějakou dobu, než si člověk uvyklý na vysoký příjem soli zvykne na chuť méně slaných jídel. Pokud budete důsledně dodržovat má dietní doporučení a vyhnete se všem průmyslově zpracovaným potravinám a slaným pokrmům, pak se vaše schopnost detekovat a vychutnat si jemné odstíny chutí ovoce a zeleniny postupem času výrazně zlepší. Po nějaké době už vám sůl přestane chybět a nejspíš si na ni při jídle ani nevzpomenete.

Jak je to s alkoholem – červené víno je prý dobré na srdce?

Alkohol ve skutečnosti zdraví našeho srdce nijak neprospívá – místo toho má jen protisrážlivý efekt, podobně jako obyčejný aspirin. Vědci zjistili, že dokonce i mírná konzumace alkoholu včetně vína zmírňuje srážlivost krve a tím pádem také redukuje výskyt infarktů v rizikových populacích jako jsou zejména lidé konzumující standardní americkou stravu, která stojí v pozadí mnoha civilizačních nemocí. Ředění krve s pomocí alkoholu nebo aspirinu však není samo o sobě nijak zdravotně prospěšné, pokud ovšem nejste konzumenty takové stravy, která typicky zvyšuje riziko infarktu. Jakmile však přejdete na zdravou výživu poskytující dostatečnou ochranu před hrozbou infarktu či mrtvice, pak jakékoli ředění krve jenom zvýší vaše riziko krvácení do trávicího traktu a krvácivé mrtvice. Červené víno skutečně obsahuje některé prospěšné látky jako jsou flavonoidy či resveratrol, což je účinný antioxidant obsažený ve slupce hroznového vína spojovaný s velkým počtem zdravotně prospěšných účinků. Zde je ovšem samozřejmě potřeba dodat, že bobule vinné révy, hrozinky, lesní plody a další potraviny rostlinného původu tyto prospěšné látky obsahují rovněž. Nemusíte tedy pít alkohol, abyste získali tento užitek.

Rozumné pití alkoholu je definováno jako maximální konzumace jednoho alkoholického nápoje denně u žen a dvou nápojů u mužů. Konzumace většího množství je spojována se zvýšeným objemem tuku v oblasti pasu a s dalšími závažnými zdravotními problémy.⁵⁾ Ještě více zneklidňující je však souvislost mezi pitím alkoholu a rakovinou. Dokonce i přiměřená konzumace alkoholu může vést ke zvýšení rizika rakoviny prsu.⁶⁾ Revize celé řady meta-analýz provedená v roce 2009 došla k závěru, že jeden drink denně zvyšuje riziko vzniku rakoviny prsu o 7 až 10 procent.⁷⁾ Nedávno

pak byly zveřejněny výsledky pečlivého osmadvacetiletého sledování v rámci výzkumného programu Nurses' Health Study, které ukázaly významné zvýšení rizika dokonce i při velmi střídme konzumaci alkoholu: průměrný příjem v rozmezí 5–9,9 gramu denně (to znamená asi tři až šest drinků týdně) byl spojen s nárůstem rizika vzniku rakoviny prsu o 15 procent.⁸⁾

Další problém týkající se konzumace alkoholu (zejména pak při míře vyšší než jeden drink denně) je ten, že druhý den může docházet k mírným abstinčním příznakům. Tyto pocity jsou pak často zaměňovány za projevy hladu, což následně vede lidi k přejídání. Právě proto také platí, že i mírní pijáci mívají obvykle nadváhu. Nedávné studie navíc ukazují, že i mírná konzumace alkoholu je spojena s významně vyšším výskytem fibrilace síní, což je porucha, která může vést až k mrtvici.⁹⁾

Celkově lze říci, že je bezpečnější jíst takovou stravu, která neumožní rozvoj srdečních onemocnění. Nespolehejte na alkohol, že sníží potenciál vaší krve k tvorbě krevních sraženin. Snažte se vyhnout škodlivým účinkům alkoholu a před chorobami srdce se chráňte prostřednictvím zdravé výživy. Když si dáte během týdne několik skleniček, tak to jistě není žádné extrémní riziko, ale ani žádné velké plus. Nadměrné pití alkoholu se však již může rozvinout ve vážný zdravotní problém.

Má pro naše zdraví nějaký význam, když budeme jíst potraviny z ekologické produkce?

V podtextu této otázky se skrývá obava z pesticidů, která má skutečně reálný základ. Agentura Environmental Protection Agency udává, že většina pesticidů užívaných v současné době patří mezi prokázané či předpokládané karcinogeny. Studie farmářů pracujících s těmito látkami naznačují spojení mezi používáním pesticidů a řadou nemocí jako jsou mozkové nádory, Parkinsonova choroba, mnohočetný zánět kostní dřene, leukémie, lymfom a karcinomy žaludku a prostaty.¹⁰⁾ Představuje však nízká hladina pesticidů, které zůstávají v našich potravinách, skutečně zásadní riziko? Někteří vědci argumentují, že extrémně nízké hodnoty zbytkových pesticidů jsou prakticky bezvýznamné, a že ve všech přírodních potravinách je řada přirozeně se vyskytujících toxických látek, jejichž riziko je mnohem závažnější. Velké množství studií zaměřených na typickou zemědělskou produkci využívající pesticidy ukazuje, že konzumace zemědělských plodin, ať už jsou produktem ekologického či konvenčního pěstitelství, je spojena s nižším výskytem rakoviny a se zvýšenou ochranou proti nemocem. Stručně řečeno – je lepší jíst ovoce a zeleninu vypěstované s využitím pesticidů než nejíst tyto plodiny vůbec. Zdravotně prospěšné účinky plynoucí z konzumace potravin bohatých na fytochemické látky tedy jasně převažují nad případnými riziky plynoucími ze zbytků pesticidů.

Zde je potřeba zdůraznit, že ovoce a zelenina nebývají vystaveny vlivu pesticidů stejnoměrně. Následující tabulka ukazuje míru zasažení pesticidy u jednotlivých

DVANÁCT POTRAVIN S NEJNIŽŠÍM OBSAHEM PESTICIDŮ

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Cibule | 7. Chřest |
| 2. Cukrová kukuřice | 8. Mango |
| 3. Ananas | 9. Lilek |
| 4. Avokádo | 10. Kiwi |
| 5. Zelí a kapusta | 11. Kantalup |
| 6. Cukrový hrášek (mražený) | 12. Sladké brambory (batáty) |

DVANÁCT POTRAVIN S NEJVYŠŠÍM OBSAHEM PESTICIDŮ

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 1. Jablka | 7. Hroznové víno |
| 2. Řapíkatý celer | 8. Špenát |
| 3. Sladká paprika | 9. Hlávkový salát |
| 4. Broskve | 10. Okurka |
| 5. Jahody | 11. Borůvky (pěstované v USA) |
| 6. Nektarinky | 12. Brambory |

druhů potravin. Špenát, jahody a řapíkatý celer mají obsah pesticidových reziduí nejvyšší – proto je u těchto plodin nejpádnější důvod k volbě ekologicky pěstovaných plodů.

Pokud se chcete vyhnout vlivu toxických látek v potravě, pak jsou produkty ekologického zemědělství rozhodně tou nejlepší volbou. Jestliže nahradíte konvenční plodiny těmi ekologickými u dvanácti nejvíce kontaminovaných druhů zeleniny, pak můžete snížit své vystavení vlivu pesticidů zhruba o 90 procent. Kromě toho se udává, že ekologické plodiny mívají více výživných látek než jejich konvenční protějšky.¹¹⁾ Navíc také lépe chutnají a jejich pěstování je šetrnější k životnímu prostředí i ke zdraví jejich farmářů. Pamatujte, že když vyřadíte z jídelníčku průmyslově zpracované potraviny, konzervy a živočišné produkty, tak tím výrazně snížíte vystavení vašeho organismu chemikáliím, toxickým látkám, pesticidům, antibiotikům a hormonům, což je sám o sobě obrovský krok správným směrem, i kdybyste neměli možnost konzumovat stravu z čistě ekologické produkce.

Proč nedoporučujete olivový olej? Říká se přece, že je zdraví prospěšný.

Žádný druh oleje by neměl být považován za zdravou potravinu. Všechny typy oleje včetně toho olivového představují stoprocentní tuk a jedna lžice obsahuje 120 kalorií.

Olej má vysoký objem kalorií, nízký obsah výživných látek a neobsahuje žádnou vlákninu. Je to zkrátka dokonalý prostředek k tomu, abyste nabírali nechtěná kila a sabotovali tak svůj plán na zbavení se nadváhy a cukrovky.

Olej je průmyslově zpracovaná potravina. Když chemickou cestou oddělíte od určité suroviny její mastnou složku (jako třeba u oliv nebo některých druhů ořechů a semínek) pak tímto procesem ztratíte valnou většinu výživných látek a zůstane vám pouze fragmentovaná potravina obsahující převážně jen samé prázdné kalorie. Pravdou je, že skutečně potřebujete přijímat ve stravě určité množství tuku, ale když místo extrahovaného oleje dáte přednost celistvým potravinám jako jsou vlašské ořechy, pistácie, semínka chia nebo sezamová a lněná semínka, pak z nich získáte veškerou zdravotně prospěšnou vlákninu, flavonoidy, některé sloučeniny fenolu, steroly, stanoly a další výživné látky.

Potraviny s vysokým obsahem mononenasycených mastných kyselin jako je například olivový olej jsou sice skutečně méně škodlivé než potraviny plné nasycených tuků a transmastných kyselin, avšak jejich menší škodlivost ještě neznamená, že by měly být zdravé. Zdravotně prospěšné účinky středomořské kuchyně neplnou z hojné konzumace olivového oleje, ale z vydatného příjmu potravin s bohatým obsahem antioxidantů jako je zelenina, ovoce, fazole a boby. Jestliže svůj pokrm doplníte spoustou olivového oleje, pak to znamená, že zkonzumujete velké množství tuku. Hojná konzumace jakéhokoli druhu oleje znamená, že konzumujete spoustu prázdných kalorií, což pak vede k nárůstu tělesné hmotnosti, cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, mrtvicím, srdečním chorobám a mnoha druhům rakoviny.

Když konzumujete místo semínek a ořechů jako zdroj tuku čistý olej, tak se tento tuk v trávicím traktu rychle vstřebá a projde do krevního řečiště. Protože tento nápor kalorií není vaše tělo schopno využít, uloží si je během několika minut ve formě tukové tkáně. Když konzumujete olej, jeho kalorie přejdou za pár minut od vašich úst až do vašich boků, což není moc dobrá zpráva, protože, jak už nyní víme, tělesný tuk podporuje vznik řady nemocí včetně cukrovky. Když si místo toho dáte trochu oříšků a semínek, pak bude tuk, který tímto způsobem přijmete, navázán na steroly, stanoly a další vlákninu, která zpomalí jeho absorpci na několik hodin a omezí jeho vstřebávání, čímž umožní organismu, aby jej mohl spálit jako zdroj energie.

Zatímco ořechy a semínka mají protizánětlivý účinek, olej naopak tvorbu zánětů podporuje. Příkladem může být jedna studie srovnávající středomořskou stravu využívající olivový olej s podobným typem stravy, kde je olej nahrazen pistáciiovými ořechy. U osob konzumujících druhou variantu zaznamenali badatelé zlepšení funkce endotelu (tedy ozdravení buněčné výstelky krevních cév). Výsledkem nahrazení olivového oleje pistáciemi bylo snížení tvorby zánětů, zvýšená elasticita krevních cév, snížení cholesterolu a triglyceridů a také pokles hladiny glukózy v krvi.¹² A kromě toho, jak jsme si již řekli dříve, zatímco olej podporuje nabírání na váze, tak při jeho nahrazení ořechy a semínky dochází při stejném objemu přijatých kalorií ke snížení hladiny glukózy a cholesterolu a také k poklesu tělesné hmotnosti.¹³

Pokud jste štíhlí a máte hodně pohybu, pak můžete do vaší stravy trochu olivového oleje klidně zařadit. Platí však, že čím více oleje do svého jídla přidáte, tím horší bude nutriční hustota vaší stravy, což ovšem není vaším cílem, neboť tím svému zdraví nijak neprospějete.

Doufám, že pro vás na vaší cestě k lepšímu zdraví budou tyto odpovědi užitečné. Můj dietní program se zpočátku může zdát komplikovaný, ale já vás ujišťuji, že vám velice rychle začne dávat smysl. Vytvořil jsem pro svůj program jednoduchý vzorec, podle kterého byste se měli řídit, a tím je obsah výživných látek na jednu kalorii. V následující sekci uvádím několik podrobných jídelních plánů, které vám pomohou k sestavení vašeho vlastního jídelníčku. Cesta k vašemu zdraví začíná právě teď.