

JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ

Jana Bunniová

ÚVOD

Během mnoha desítek let, co se zajímám o zdravou výživu a zdravý životní styl, jsem nashromáždila mnoho materiálů týkajících se těchto témat a pomalu ve mně uzrávala myšlenka napsat knihu, týkající se zdraví. Doporučené praktiky jsou snadné pro každého, kdo si chce udržet dobré zdraví.

V poslední třetině této knihy jsou recepty na jídla z arabské kuchyně Blízkého východu, kde jídelníček bez zeleniny není myslitelný, nejenomže zelenina je velmi zdravá, ale je také velmi chutná. Upravila jsem je jen částečně vegetariánsky podle zásad správné výživy.

Dnes je známo, že vegetariáni jsou nesporně mnohem zdravější než lidé, kteří se nedokážou zřeknout své denní porce masa.

Nejjednodušší způsob, jak mít optimální váhu, udržet si zdraví, být odolný proti nemocem a jak čelit únavovému syndromu je jíst co nejvíce zeleniny a ovoce. Aby se zelenina stala nepostradatelnou v denním stravování, musí být chutně připravena.

Pro vyvážené stravování není žádoucí vynechávat ryby, které kromě plnohodnotných bílkovin obsahují důležité omega-3 nenasycené kyseliny. Jsou to vícenásobné nenasycené esenciální mastné kyseliny s dlouhým řetězcem, které si tělo nedokáže vytvořit. Patří sem ALA (alfalinolenová kyselina), EPA (eikosanpentaenová

kyselina) a DHA (dokosanhexaenová kyselina). Tyto kyseliny mají vliv na mnohé tělesné funkce. Předpokládá se, že chrání artérie, srdce a krevní oběh.

Místo masa je možné občas použít nakrájené a ochucené kuřecí prsní plátky se zeleninou. Dietní je maso z králíka a krůty, tyto dva druhy obsahují nejméně tuku. Bílé maso je určitým zpestřením v zeleninové stravě a dá se jím nahradit nezdravé červené maso. Zeleninové jídlo nemá oplývat vajíčky a sýrem. Pokud jimi zelenina často „vylepšuje“ stane se z ní těžký kalorický pokrm, jehož škodlivost převládne nad užitečností zeleniny. Každý dnes ví, že obzvláště v dospělém věku se bílé maso doporučuje místo škodlivého červeného masa. Racionálně se stravovat znamená velmi omezit červené maso a uzeniny naprosto vynechat, ty do zdravé stravy rozhodně nepatří.

Maso se dá velmi snadno nahradit sójovým masem. Pokud se připraví podle návodu, je výborné, zvláště mletá sója (granulát), kterou používáme místo mletého masa, připravujeme ji se směsí různého koření a orestujeme na trochu oleje s cibulkou. Dají se z ní připravovat i malé karbanátky. Výborné jsou i malé karbanátky připravené místo z masa ze strouhaného bílého sýra s přidáním obvyklých ingrediencí. Velmi chutné jsou i sojové řezance, které se upravené dají dobře kombinovat se zeleninou.

Lékaři dokázali, že sójové výrobky jsou schopné snížit množství cholesterolu v krvi, působí proti rakovině a mají kladný vliv na tvorbu kostí. Konzumace sóji nahradí konzumaci masa, ale s mírou kvůli vysokému obsahu bílkovin, tedy maximálně 3x týdně. Vědci v Cambridgi zjistili, že když si ženy do jídla přidávají sóju, jejich

hormonální hladina se mění stejně jako při užívání protirakovinného léku tamoxifenu.

Jistě se nic nestane, když při společenské příležitosti sníme masový pokrm. Hlavní je, že sami ho běžně nepoužíváme.

Každý je sám strůjcem svého zdraví. Při každé příležitosti si navzájem přejeme zdraví, jako to nejcennější, co člověk má. Pokud jsme zdraví, prožíváme život intenzivněji.

Nesmíme však očekávat, že zdraví je dar od přírody, který nemůžeme ovlivnit. Opak je pravdou, právě proto, že zdraví je v životě člověka to nejcennější, musíme se o něj co nejvíce starat.

Kuřáci si sami ničí své zdraví. Znam hodně silných kuřáků, kteří kouření nechali až když onemocněli. Pokud přestali kouřit z obavy z nepříznivého vývoje nemoci, jistě to mohli udělat dříve, ještě předtím než se nemoc projevila. Nikdo, komu záleží na zdraví by neměl dovolit, aby se v jeho přítomnosti kouřilo. Je všeobecně známé, že i pasivní kouření může vyvolat rakovinu, a že procento rakoviny plic způsobeného vdechováním kouře je dost značné. Takže ač nekuřák, sedíte-li často v zakouřené místnosti a vdechujete kouř z cizích cigaret, zvyšujete riziko onemocnění rakovinou plic.

Je potřeba zříct se grilování - při grilování ryb, kuřat a zeleniny nebo při jejich opékání na rožni mohou vznikat karcinogenní látky podobné látkám v tabákovém kouři. Je dokázané, že některé látky vytvořené během tohoto procesu mohou poškodit genetický materiál buněk těla.

Kdo bude v praxi o své zdraví pečovat, bude do vysokého věku zdravější, a tím pro něj život bude nesrovnatelně příjemnější. Rozhodně se každému vyplatí dodržovat zásady správné životosprávy. Velmi poučná jsou úsloví: „Nemoc je nemít moc nad svým tělem“ „Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili“ a také „Jsme tím, co jíme a co pijeme“. Když si tyto pravdy do hloubky uvědomíme, budeme doporučenou životosprávu snadno dodržovat.

NAHRAZENÍ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN ROSTLINNÝMI

Přemíra živočišných bílkovin zbytečně zatěžuje látkovou výměnu a spolu s nedostatkem pohybu způsobují tzv. civilizační choroby. Živočišné bílkoviny, to znamená maso, drůbež, vejce, plnotučný sýr a jiné tučné mléčné výrobky, obsahují vždy tuk, který se pak ukládá hlavně v srdečních cévách, ty se ucpávají a nedostatečně zásobují srdce. Většina lidí s uvedenými potravinami přijímá dvojnásobné množství bílkovin, než organismus stačí zpracovat.

Čas potřebný k strávení masa je 16 hodin, to je velká zátěž jak pro trávicí trakt, tak játra a ledviny. Strávení zeleninového pokrmu trvá polovinu času, tedy jen 8 hodin. Vzhledem ke svému složení a obsahu vlákniny je na zažívání nesrovnatelně lehčí. Příjem rostlinných bílkovin je pro organismus rozhodně zdravější. Po velké porci masa obvykle pocítíme únavu, protože organismus spotřebuje na strávení takového pokrmu veškerou svou energii. Konzumace zeleniny je šetrnější k zažívacímu traktu a přitom se organismus zásobuje těmi nejcennějšími minerálními látkami a vitaminy.

Lidé většinou spotřebovávají 120 g bílkovin každý den, avšak doporučené množství k zachování zdraví, je jen 60 g. Ty by měly být velkou měrou dodány převážně rostlinnou stravou. Redukční dieta není řešením, jeden si musí odpírat mnoho jídel, sice zhubne, ale jakmile se vrátí k předešlému způsobu stravování, znovu kila nabere.

Při vegetariánské stravě, spolu s luštěninami, rýží, těstovinami a chlebem, se žádný hlad nepocítí, přesto se s nimi dosáhné optimální váhy.

Pokud bude zelenina ve stravě hlavním základním kamenem, nebudou ledviny a celý organismus zatěžovány zpracováváním živočišných bílkovin a budete se cítit fit. Zelenina, zelené natě a luštěniny obsahují dostatečné množství vápníku a železa.

Americké výzkumy dokázaly, že strava bohatá na živočišné bílkoviny vyplavuje vápník z krve. Jelikož bílkovin v zelenině je nesrovnatelně méně, můžeme si ji dopřát ve velkých porcích. Jejich druhů je nepřeberné množství, a tak naše strava bude rozhodně jak pestřejší, tak chutnější.

Rostlinná strava se nedá srovnat s ostatními dietami, je snadná a jednoduchá. Mohou se v ní přijímat živočišné bílkoviny, ale zásadně jen jednou denně. Nemusíte počítat kalorie ani drasticky snižovat množství oleje a odpírat si dobré jídlo. Strava, založená na zelenině, je velmi chutná.

Většina diet odebírá energii, protože strava, která by ji mohla poskytnout, je zakázaná. Z náhlé velké ztráty váhy se pociťuje únava. Avšak z rostlinné stravy se získá