Výživa a kvalita života

Margit Slimáková
10. února 2008

Abstrakt

Zdravá výživa podporuje optimální fungování organismu, je prevencí výživového i kalorického deficitu a zásadním faktorem určujícím kvalitu života. Mezi nezbytná pravidla zdravé výživy patří vysoce kvalitní, převážně rostlinná strava s aktivním přístupem k péči o zdraví. Článek mimo jiné vysvětluje i rozdíly mezi přirozenou a „umělou" stravou, moderními dietami a výživovými filosofiemi, jednoduchými cukry a polysacharidy.

Výživa a kvalita života

Správná výživa je v těchto dnech naprosto zásadní. Nejméně čtyři z deseti hlavních příčin úmrtí v průmyslových zemích – srdeční infarkt, rakovina, mozková mrtvice a diabetes, přímo souvisejí se způsobem naší výživy a strava významně ovlivňuje i mnohá další onemocnění. Každý z nás výběrem stravy rozhoduje o svém zdravotním stavu. Špatná výživa může zabíjet, správná strava je základem zdraví. Dalším zdravotním paradoxem spojeným s výživou je riziko závažných zdravotních potíží následkem jak nedostatečného, tak i nadbytečného množství potravin. Nejběžnější způsob stravování v bohatých západních zemích je charakterizován nadbytkem kalorií, tuků, zejména těch saturovaných, jednoduchých cukrů a živočišných bílkovin. K tomuto negativnímu vlivu je třeba přičíst nedostatek vlákniny, celozrnných obilovin, omega 3 mastných kyselin, některých vitamínů, minerálních látek a fytochemikálií. Ekonomický rozvoj a zlepšení životní úrovně vyspělých zemí přinesl také změnu stravování, kdy konzumace luštěnin byla vytlačena kravským mlékem a mléčnými výrobky, čerstvou zeleninu nyní často zastupují přesolené a smažené bramborové chipsy, čerstvé ovoce je v podobě cereálních tyčinek, místo kvalitního chleba se podávají bagety, místo čaje káva. Ve stejné době také stále stoupá konzumace alkoholu a tabákových produktů. Mnozí z nás, a to včetně dospívajících dětí, pravidelně podstupují některou z extrémních diet.

Zvyk přijímat více kalorií díky nadměrnému příjmu uměle koncentrovaných potravin je zásadní příčinou obezity. Nadváha přitom není pouhým kosmetickým problémem, ale i nepřímo zvyšuje krevní tlak, hladinu krevního cukru a zvyšuje riziko vzniku artrózy a dalších onemocnění.

Strava samozřejmě není jediným faktorem rozhodujícím o našem zdraví. Správná výživa má být součástí zdravého životního stylu, který mimo jiného zahrnuje i pravidelný pohyb, zdravý spánkový režim, nekuřáctví a přiměřené užívání alkoholu, stres management a omezení vlivu enviromentálních toxinů. Stále zde jsou i genetické vlivy významně určující predispozici k mnohým onemocněním. Čistě z praktického hlediska však nemá význam stěžovat si na genetickou výbavu, ale soustředit se na faktory, kterými můžeme život ovlivnit.

Je třeba věnovat se možnostem, o kterých rozhodujeme, jako strava kterou přijímáme, kvalita naší pitné vody, výběr pohybové aktivity anebo postoj k denním situacím.

Navrhované změny

1. Směr: přednost kvalitě před kvantitou

Přejídání se je dnes nejběžnějším a nebezpečným výživovým zlozvykem v průmyslových zemích. V západních zemích je jistě nižší výskyt onemocnění vyvolaných deficitem, ale také máme suverénně nejvyšší výskyt chronických a degenerativních onemocnění, jako jsou artritida, diabetes, kardiovaskulární nemoci a onemocnění rakovinou. Všechny z uvedených zdravotních potíží souvisejí s výživou. (Haas, 2004, p. 63). Chronická onemocnění jsou v současnosti nejčastější příčinou úmrtí a invalidity. Podle Světové zdravotnické organizace může být více jak 80% kardiovaskulárních nemocí, 90% diabetu II. typu a jedné třetině rakovinných onemocnění zabráněno přechodem na zdravou výživu, zvýšením fyzické aktivity a zastavením kouření (facts related to chronic diseases, 2005). Přibližně každý čtvrtý člověk na zemi je obézní a obezita se rychle stává hlavní příčinou úmrtí ("Globesity" gains ground as leading killer, 2004).

V průběhu své praxe jsem se ještě nesetkala s klientem přejídajícím se například mrkví, vlašskými ořechy, čočkou anebo jáhly. Obezita, stejně jako potřeba počítat kalorie, je propojena s růstem dostupnosti nepřirozených, uměle koncentrovaných a průmyslově upravovaných potravin. V podstatě téměř veškeré dietně podmíněné potíže s nadváhou mohou být vyřešeny přechodem na výživu získanou z čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin, ořechů a semínek. Na „dietě" z přirozených potravin není nutné pro zajištění štíhlosti omezovat množství jídla. Tato skutečnost prakticky upřednostňuje význam kvality – výběru potravin nad pouhou kvantitou konzumovaného množství stravy. Podle Douglase & Goldhamera (2003) by průměrný obézní jedinec přijímající přirozenou stravu do plné sytosti měsíčně shodil mezi 2.5 až 5 kg hmotnosti. Tento hmotnostní úbytek by zůstal zachován po celou dobu konzumace přirozené stravy (p.82).

Přirozená a „umělá" strava

Zkusme popřemýšlet o účelu některých z potravinových aditiv. Barviva jsou čistě „kosmetickou" záležitostí určenou ke zvýšení vizuální touhy, zatímco příchutě a jejich zvýrazňovače jsou do jídel přidávány pro zvýšení chutnosti, což samo o sobě napovídá, že samotná potravina bez nich nechutná tak dobře. Mouka se rafinuje pro zajištění delší životnosti na pultech obchodů, ne pro náš lepší život. Takto upravená může být mnohem dále transportována, a to dokonce bez chlazení. Po přidání několika prezervativ bude vypadat dobře mnoho let.

Podobně jako u nežádoucích reziduí pesticidů z konvenčního zemědělství nejsou naše organismy určeny k trávení umělých aditiv. Potíž je, že zdravotní následky příjmu nepřirozených potravin se mohou projevit až po mnoha letech a není snadné uvědomit si jejich spojistost s dlouhodobou konzumací minimálních množstvích nejrůznějších chemických látek. Osobně pevně věřím ve výživovou nadřazenost přirozených potravin nad těmi uměle upravovanými.

Biopotraviny

Potraviny v bio kvalitě byly základem lidské výživy po celá tisíciletí. Teprve od dvacátého století jsme vystaveni nesčetným člověkem vytvořeným chemikáliím, které pocházejí ze stravy i z životního prostředí. Tato zvýšená toxicita životního prostředí nás nutí vedle zdravého stravování se správnými poměry jednotlivých živin sledovat i přítomnost škodlivých látek v potravinách. Pro zvýšení kvality stravy a následně i našeho života je zásadní snaha o minimalizaci příjmu potenciálně toxických látek a ochrana organismu před těmi, jejichž příjem omezit nedokážeme.

Je pravda, že v okamžiku, kdy budeme vyhledávat informace o organických potravinách, můžeme narazit i na smíšené a ne příliš jasné zprávy o jejich prospěšnosti. Na druhé straně, když do hledání zadáme hesla jako pesticidy, organochlorátová hnojiva, antibiotika nebo růstové hormony v drůbeži, vždy v souvislosti se zdravím narazíme jen na popis možných rizik těchto látek.

Možná se divíte, proč vlády povolují použití pesticidů v konvenčním zemědělství a následně jejich rezidua v potravinách, jestliže jsou tak škodlivé. Častá odpověď je, že aditiva se používají v množstvích jejichž neškodnost byla potvrzena testováním a v takto nízkých dávkách lidskému organizmu neškodí. Potíž je v tom, že testování potřebná ke stanovení bezpečného množství jsou prováděna téměř výhradně na jednotlivých pesticidech. Nikdo netestoval a ani nemůže testovat nekonečná množství kombinací pesticidů (a zcela jistě ne ještě v kombinacích se všemožnými nepřirozenými aditivy), kterými jsme pravidelně vystaveni (Holford, 2004, p. 34). Běžné jídlo připravované z potravin konvenčního zemědělství může představovat koktejl chemických zbytků, jejichž společná toxicita je v podstatě naprosto neznámá. Organické zemědělství nabízí čerstvé nebo jen minimálně upravované potraviny při jejichž pěstování a výrobě se nepoužívají nepřirozené chemické látky.

2. Výběr: rostlinné zdroje potravin na úkor živočišných zdrojů

Degenerativní onemocnění jako kardiovaskulární problémy, diabetes a obezita jsou obecně spojovány s vysokou hladinou cholesterolu a močoviny (látka vzniklá odbouráváním bílkovin v organismu). Množství obou těchto látek stoupá při vyšším příjmu masa, mléčných výrobků a vajec. Uznávané studie naznačují významnou zdravotní prospěšnost stravy s vysokým obsahem ovoce a zeleniny, stejně jako ořechů a celozrnných obilovin, dále odklon od saturovaných živočišných tuků k polynesaturovaným rostlinným olejům a snížení množství tučných, slaných a sladkých potravin v jídelníčku.

Na jedné straně téměř každá z respektovaných mezinárodních zdravotnických organizací doporučuje výživu se základem v rostlinných zdrojích a s dostatkem polysacharidů, na druhé straně jsou populární knihy plné doporučení jíst méně polysacharidů a naopak dopřávat si potravin živočišného původu. Proč tato nejednotnost? Že by autoři podobných doporučení společně s podporou mocného mastného a mlékárenského průmyslu nabízeli přesně to, co si lidé přejí, a to licenci jíst více masa a živočišných potravin obecně? V případě, že by tvrzení v těchto populárních knihách platili museli by lidé ze zemí s vysokou spotřebou polysacharidů mít také nejvyšší počty insulin rezistentních onemocnění, obezity a chronických onemocnění. Ve skutečnosti však epidemiologická data ukazují pravý opak. Nízkopolysacharidové diety jsou známé vysokým příjmem látek rizikových pro vznik chronických onemocnění, jako jsou saturované mastné kyseliny, cholesterol a živočišné bílkoviny. Současně se jedná i o diety s minimálním obsahem těch nejdůležitějších protektivních látek jako vláknina, fytochemikálie, antioxidační látky, rostlinné bílkoviny a nenasycené mastné kyseliny.

Jak je to s dříve často používaným argumentem, že rostlinné zdroje neobsahují všechny aminokyseliny? Ve skutečnosti i všechny aminokyseliny v živočišných bílkovinách pocházejí z rostlinných zdrojů, ať už jsou z organismu krávy, která se živila luštěninami a obilovinami nebo z ryb, které se živí menšími rybami a tyto potom mořskými řasami.

China-Cornell-Oxford-Project, nejrozsáhlejší dvacetiletá epidemiologická studie, která sledovala vliv stravy na výskyt onemocnění tisíců lidí v 65-ti provinciích čínského venkova jasně potvrdila, že přechod ze stravy založené na živočišných potravinách k rostlinné stravě přináší významnou zdravotní prospěšnost i snížení výdajů na zdravotnictví. Tato unikátní studie sledovala vztah mezi zdravím a dietou v celostním pojetí, na rozdíl od většiny dalších studií, které se soustředí na vztah mezi jednotlivou živinou nebo potravinou a určitým onemocněním. Studie probíhala v Číně, protože většina z jejich obyvatel stráví celý život v jednom regionu a konzumuje stejnou stravu, typickou pro tuto část země.

Při srovnávání stravy lidí na čínském venkově s průměrnou americkou dietou byl zjištěn významně nižší celkový příjem tuků, bílkovin a živočišných produktů obecně. Průměrný příjem bílkovin byl pouze 65% vůči příjmu v USA a čínská strava obsahovala jen 0-20% živočišných druhů potravin, zatímco americká strava obsahuje 60-80% potravin živočišného původu. Čínská strava má navíc mnohem vyšší obsah vlákniny a o 30% vyšší kalorický příjem. Autoři studie uzavírají: „Tím nejdůležitějším výživovým faktorem zodpovědným za nemoci ve vyspělých průmyslových zemích je rozhodnutí konzumovat mnohem větší množství potravin živočišného původu. Čínská strava se základem v rostlinných potravinách jako obiloviny, zelenina, luštěniny a sójové produkty je mnohem zdravější než standardní americká dieta“ (China-Cornell-Oxford project, 2001).

Pravděpodobně tím nejvýznamnějším objevem studie je souvislost mezi živočišnou bílkovinou a vysokou hladinou cholesterolu v krvi (celkového i LDL cholesterolu) a naopak mezi rostlinou bílkovinou a nižší hladinou cholesterolu. Před touto studií se převážně udávala pouze souvislost mezi živočišnými tuky a vysokou hladinou cholesterolu. Studie potvrdila i významný rozdíl v krevních hladinách cholesterolu mezi Číňany a Američany. Průměrná hladina cholesterolu u Číňanů byla mezi 70 až 170 mg, zatímco u Američanů více než 200 mg. Nejvyšší výskyt kardiovaskulárních onemocnění mezi Číňany byl zaznamenám v regionech s nejvyšším příjmem živočišných potravin

3. Přístup: pasivitu nahradit aktivitou

“Hlad vyvolává urgenci a tato podporuje zkratovitá krátkodobá řešení, jenž podkopávají dlouhodobé cíle. Úspěch je třeba plánovat” (Douglas & Goldhamer, 2003, p. 16).

Nejdůležitějším wellness principem je nezbytnost věnovat pozornost signálům vlastního organismu. Aktivní sledování našeho těla umožňuje okamžitou reakci v podobě zdravotních změn našeho životního stylu, a tak i možnost řešit potenciální zdravotní potíže ještě před jejich propuknutím. S tímto preventivním přístupem můžeme úspěšně snížit až vyloučit používání léků a/nebo nepotřebných lékařských zákroků.

Pravidlo aktivního přístupu je použitelné v mnoha denních situacích, a to od pravidelné přípravy zdravých svačin pro nečekané události namísto nakupování jídla u nejbližšího fast food stánku nebo plánování zdravého jídelníčku a pohybu na týden dopředu až po preventivní přípravu domácí lékárničky s přirozenými prostředky první pomoci. Aktivní přístup k zajištění wellness, nebo-li celkově dobrému pocitu zdraví je dle mého názoru

naprosto nezbytný, a to i přesto, že právě v zemích bývalého východního bloku jsme po mnohá léta byli učeni pasivitě a slepé víře v autority včetně lékařů. Myslím, že přirozená péče o zdraví a základy prevence by měly být i běžnou součástí vzdělávání ve školách.

Praktické příklady z diet, výživových skupin a zdraví podpůrných faktorů

1. Moderní diety a tradiční výživové filozofie

Mezi přirozenými výživovými směry s filosofickým základem a moderními, často nevyrovnanými až extrémními dietami, je významný rozdíl. Velká část z dnes populárních diet sleduje pouhé snížení hmotnosti bez přemýšlení o jejich celkovém vlivu na zdraví, čímž se zásadně liší od holistického přístupu výživových filosofií.

Moderní diety

Dnes máme diety doporučující jíst především těstoviny (polysacharidy), nebo maso (bílkoviny), další potom oddělují příjem polysacharidů od bílkovin nebo nařizují konzumaci či eliminaci určitých potravin v určitém čase. Přesto se téměř všechny z těchto diet soustředí na příjem nižšího množství kalorií místo na konzumaci zdraví prospěšných potravin. Výzkumy mezi zdraví uvědomělými konzumenty dokládají stále rostoucí trend přijímat dříve nízkotučné a dnes nízkopolysacharidátové diety anebo nízkokalorickou stravu, i když právě výběr nízkokalorických potravin často znamená pouhou konzumaci „vylepšených“ light variant jejich oblíbených produktů. Navzdory popsanému dietování v západních zemích stále vzrůstají počty obézních lidí a lidí se zdravotními potížemi souvisejícími s nadbytečnou hmotností. Velká část lidí je opakovaně „na dietě“, jí méně tuků a kalorií a přesto jako populace neustále tloustneme.

Tradiční výživové filozofie

Jaký přínos mají výživová doporučení vycházející z tradičních filosofií? Například vegetariánství doporučuje částečné nebo úplné vyloučení živočišných potravin a výsledná dieta je založena na příjmu rostlinných zdrojů. Makrobiotika pocházející z Japonska je založená na rovnováze yin a yang energií a prakticky se strava skládá z obilovin, zeleniny, luštěnin, ořechů, semínek a menšího množství ovoce, nedoporučují se mléčné produkty, maso, vejce a sladkosti. Ayurvéda pocházející z Indie doporučuje výživu na základě „Doshas“, určitého druhu lidské typologie a výsledná strava je opět převážně rostlinného charakteru, i když zde není jasné doporučení vynechávat v dietě maso. Výživa podle pěti elementů vycházející z Čínské filosofie detailně popisuje jemné energie jednotlivých potravin v závislosti na jejich chuti, barvě, příslušnosti k jednotlivým orgánům lidského těla nebo ročním obdobím. Tato filosofie navíc radí jíst v souladu s naším organismem i s okolním prostředím. Všechny krátce popsané tradiční výživové filosofie doporučují komplexní přirozenou výživu s převahou rostlinných zdrojů a potravin s minimálním toxickým zatížením. Všechny také doporučují celostní přístup pro udržení zdraví, jako upřednostňování organických produktů, eliminaci běžných drog nebo prospěšnost pravidelného pohybu.

2. Některé z výživových skupin a jejich působení v lidském organismu

Polysacharidy a vláknina

Získávání energie v lidském organismu je zajištěno spalováním polysacharidů. Polysacharidy jsou ideálním zdrojem energie pro organismus a dokonce i tím nejlepším energetickým zdrojem pro vytrvalostní atlety, protože poskytují okamžitou stejně jako i postupně uvolňující se energii a jsou snadno stravitelné.

Podle novějších výzkumů navíc polysacharidy hrají vedle primárního zdroje energie významnou roli v udržování střevní rovnováhy a podílejí se i na zprostředkování komunikace mezi buňkami. Nestravitelné „rezistentní“ polysacharidy a oligosacharidy slouží jako potrava pro bakterie tlustého střeva. Tato skupina polysacharidů tedy neposkytuje přednostně energii, ale významně se podílí na udržení potřebné mikrobiální rovnováhy trávícího systému. Další polysacharidy, které ovlivňují přenos informací, se podílejí na fungování imunitního systému a u mnohých z nich byla zjištěna protinádorová struktura. Například některé čínské a japonské houby obsahují polysacharidy zlepšující komunikaci mezi imunitními buňkami a tímto mechanismem i zvyšují účinnost imunoterapie nádorových onemocnění (Haas, 2006, p. 29).

Polysacharidy lze rozdělit na komplexní polysacharidy včetně škrobů a vlákniny a na jednoduché polysacharidy. Škroby představují největší skupinu z celosvětově konzumovaných potravin, a to převážně v podobě obilovin. Jednoduché polysacharidy se přirozeně vyskytují v čerstvém ovoci, některých druzích zeleniny, mléce a mléčných produktech a v podobě přidaných cukrů v koncentrovaných formách jako v cukru, medu nebo kukuřičném sirupu.

Problém nastává v okamžiku, kdy jsou polysacharidy v dietě prezentovány zejména v podobě tak zvaných jednoduchých cukrů, které jsou snadno a rychle metabolizovány a použity v organismu. Naopak komplexní polysacharidy se běžně skládají z mnoha set molekul cukrů a jejich absorpce je podmíněná komplexním enzymatickým štěpením. Zásadní u polysacharidů je následné ovlivnění hladiny krevního cukru, které se vyjadřuje hodnotou glykemického indexu. Glykemický index je hodnota vyjadřující vliv potraviny na hladinu glukózy v krvi a uvolňování insulinu. Glykemický index se určuje porovnáním působení jednotlivých potravin s čistou glukózou. Glykémii nejvíce zvedají koncentrované zdroje jednoduchých sacharidů a naopak luštěniny vedou k nejplynulejšímu uvolňování glukózy a tím i nejnižšímu zvýšení glykémie. Udržení rovnováhy krevní glukózy je významným faktorem pro zajištění vyrovnané energie a hmotnosti.

Prevencí nechtěných výkyvů krevního cukru je správné kombinování potravin. Jídla s vyrovnaným obsahem polysacharidů, tuků a bílkovin poskytují mnohem plynulejší uvolňování glukózy než čistě sacharidová jídla. Polysacharidy obsažené v komplexním pokrmu dodávají rychlou energii. Bílkoviny v tomto jídle stimulují sekreci glukagonu, který je antagonistou insulinu a zabraňuje příliš rychlému uložení glukózy. Rozpustná vláknina a tuk zpomalují trávení a tím také zabraňují rychlému uvolnění glukózy. Podle těchto pravidel je příkladem vhodného jídla miska celozrnných ovesných vloček s bílým jogurtem a čerstvým ovocem (Boyle, 2004, p. 90). K potravinám s přirozeným uvolňováním cukrů patří luštěniny a ovesné vločky s vysokým obsahem rozpustné vlákniny. Právě tento druh vlákniny působí v trávícím traktu jako gel prodlužující absorpční dobu cukrů a zabraňující nežádoucím výkyvům glukózy v krvi po jídle. Při zvýšeném příjmu polysacharidů jsou také přeměňovány na mastné kyseliny a následné triglyceridy ukládané jako tělesný tuk. Obezita je proto častým následkem přejídání se jednoduchými cukry.

Vláknina je přirozenou součástí zdravé výživy s vysokým obsahem ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných obilovin. Vláknina zkracuje délku pobytu zbytků stravy v organismu a

tak i snižuje riziko vzniku infekce nebo buněčných změn působením karcinogenů produkovaných při degradaci některých potravin, například masa. Uvedené ochranné působení vlákniny vysvětluje, proč je přirozená kombinace masa a potravin bohatých na vlákninu (například celozrnné obiloviny a zelenina) prospěšnější než oddělená konzumace bílkovin a polysacharidů. Rozpustná vláknina pomáhá udržovat vyrovnanou hladinu krevního cukru a tímto mechanismem kontroluje i chuť k jídlu a podílí se na udržování zdravé hmotnosti.

Vláknina se exklusivně nachází pouze v rostlinné stravě. Kdykoliv zvýšíme příjem rostlinné stravy na úkor stravy živočišné, zvyšujeme také podíl vlákniny ve stravě, stejně jako příjem fytochemikálií, dalších vysoce ochranných látek, které jsou přítomny pouze v rostlinách. V zemích s nejnižším příjmem upravované stravy a živočišných potravin je nejvyšší příjem vlákniny.

Nejlepší výběr ze skupiny polysacharidů: posun od konzumace jednoduchých cukrů s vysokým glykemickým indexem k přirozeným komplexním polysacharidům s nízkým glykemickým indexem jako jsou luštěniny, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, zelenina a ořechy.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základem všech buněk, ve formě aminokyselin slouží jako stavební materiál nezbytný pro růst a opravy tkání, enzymů a protilátek. Některé bílkoviny regulují tělesné funkce, pomáhají udržovat rovnováhu tělesných tekutin, fungují jako nárazníkový systém udržující acidobazickou rovnováhu a další se specializují na přenos nejrůznějších látek mezi buňkami celého organismu. Bílkoviny jsou speciální pro svůj obsah dusíku, který z nich dělá komplexní molekuly a nositele biologické identity. Z obecně výživového pohledu jsou však bílkoviny stejně důležité jako tuky či polysacharidy. Lidský organismus potřebuje ve správných poměrech potraviny ze všech tří výživových skupin. Ve skutečnosti je potřeba bílkovin mnohem nižší, než si lidé představují a riziko jejich deficitu je pro většinu z nás zanedbatelné. V naší společnosti mohou být nedostatkem bílkovin ohroženi pouze někteří jedinci experimentující s restriktivními dietami jako frutariáni nebo alkoholici (Weil, 2001, p. 104). Naopak odůvodněná je obava, že lidé vyspělých zemí přijímají nadbytek bílkovin, a to zejména bílkovin z masa a mléka (Haas, 2006, p. 62).

Většina výživových odborníků dnes doporučuje následující proporce mezi jednotlivými živinami: 50 až 60% kalorií z polysacharidů, převážně nerafinovaných s nízkým glykemickým indexem, 30% kalorií z tuků a 10 až 20% kalorií z bílkovin. Podle uvedených poměrů je denní praktické množství doporučovaných bílkovin mezi 50 až 100 gramy při příjmu diety s 2000 kaloriemi denně (0,8 g na kg tělesné hmotnosti). Světová zdravotnická organizace je v otázce potřebného množství bílkovin ještě konzervativnější a doporučuje 0,45 g na kg ideální tělesné hmotnosti, tj. přibližně poloviční dávku z běžně doporučovaného množství bílkovin.

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin jsou obvykle poměrně drahé zdroje potravy a nejsou vhodnějšími energetickými zdroji než polysacharidy tak, jak o tom hovoří někteří ze zastánců hyperproteinových diet. Spíše naopak - vyšší příjem bílkovin znamená také vyšší produkci odpadních metabolitů zatěžujících naše významné eliminační orgány, kterými jsou játra a ledviny. Některé studie při příjmu hyperptoteinových diet naznačují dráždění imunitního systému, vyvolání jeho nerovnováhy a tím i zvýšeni rizika nepřirozených reakcí

vůči běžným látkám životního prostředí (alergie) nebo napadání vlastního organismu (autoimunitní onemocnění) (Weil, 2001, p. 107).

K otázce rozdílu mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami: rostlinné bílkoviny jsou zdrojem všech potřebných aminokyselin a při správně praktikované převážně či výhradně rostlinné stravě nehrozí deficit bílkovin, což po mnohá staletí potvrzují miliony prospívajících vegetariánů i současné lékařské studie, které jasně popisují zdravotní výhody vegetariánského stravování.

Kvalitu zdrojů bílkovin vedle jejich obsahu určuje i druh a množství dalších přítomných látek. Například jehněčí maso obsahuje 25% z celkových kalorií v podobě bílkovin a 75% v tucích, z nichž většina je saturovaných, zatímco až polovina kalorií sójových bobů jsou bílkoviny a ještě důležitější výhodou je současný obsah prospěšných komplexních polysacharidů bez nasycených tuků.

Nejlepší výběr ze skupiny bílkovin: posun od převažující konzumace koncentrovaných živočišných bílkovin často v potravinách s vysokým obsahem nasycených tuků k rostlinným bílkovinám v potravinách obsahujících také ochranné fytochemikálie a vlákninu. Navíc v případě příjmu živočišných bílkovin upřednostňovat vhodnější zdroje jako rybí maso a zakysané mléčné výrobky.

Tuky

Pro zajištění optimálního zdraví je naprosto nezbytné přijímat určité druhy tuků. Samotný tuk není škodlivý, jak se snaží někteří propagátoři nízkotučných diet prosazovat, ale problémem je dnes v dietě převažující druh tuku. Tuky jsou koncentrovaným zdrojem energie a slouží jako energetická rezerva organismu. Tuky jsou také nezbytnou součástí buněčných membrán, vyživují kůži a vlasy, ochraňují organismus před extrémními teplotami a chrání životně důležité orgány.

K typickým zdravotním potížím diet s celkově vysokým obsahem nevhodných tuků patří obezita, kardiovaskulární potíže a některé druhy rakoviny. Výživoví odborníci po mnohá léta mluvili pouze o nasycených, nenasycených a polynenasycených tucích, ale ve skutečnosti jsou tyto tři kategorie při určování kvality tuku velmi nepřesné. Současným doporučením týkajícím se příjmu tuků je soustředit se na příjem přirozených a minimálně technologicky upravovaných rostlinných olejů a na správný poměr omega 3 a omega 6 mastných kyselin v dietě. Snižovat je třeba konzumaci nasycených mastných kyselin, trans tuků a tepelně poškozených rostlinných tuků.

V otázce cholesterolu poslední studie naznačují poškozování cévních stěn zoxidovaným LDL cholesterolem (Boyle, 2004, p. 110). Proto se novější způsoby prevence kardiovaskulárních onemocnění zaměřují jak na snížení příjmu saturovaných tuků v dietě, tak i na zvýšení příjmu ochranných antioxidancií. Ochranné látky jako betakarotény, vitamíny C a E a minerál selen blokují volné radikály a touto cestou ochraňují buňky před oxidací.

Při rafinaci a dalších technologických úpravách polynenasycených olejů dochází k poškození jejich struktury. V případě hydrogenace, kdy se z rostlinného oleje připravuje polotuhý tuk, vznikají tzv. trans tuky, které vedle celé řady negativních účinků v organismu také omezují možnost využití prospěšných rostlinných olejů. Trans tuky se nacházejí ve většině margarínů a dnes v ještě větších množstvích v nejrůznějších polotovarech, jejichž příjem je třeba maximálně omezit. Důvodem hydrogenace rostlinných olejů je prodloužení

jejich životnosti na pultech obchodů, určitě však ne našich životů. Smažením jinak zdravých olejů také dochází k jejich poškození, k oxidaci a k tvorbě volných radikálů.

Velmi nízkotučné diety zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění následkem zvýšené konzumace polysacharidů. Obecně platí, že polysacharidy a tuky se v dietě navzájem doplňují, při snížení příjmu jedné z těchto skupin se automaticky zvyšuje příjem potravin druhé skupiny (Weil, 2001, p. 99).

Nejlepší výběr ze skupiny tuků: ze stravy vylučte trans mastné kyseliny, snižte celkové množství přijímaných tuků a nasycených tuků, zvyšte podíl přirozených olejů, zvláště zdrojů omega 3 mastných kyselin a potravin s vysokým obsahem přirozených olejů jako jsou ořechy a semínka.

Voda

Voda je základní živinou našeho organismu, primární součástí všech tělesných tekutin a nezbytným účastníkem většiny tělesných funkcí. Kromě toho je voda schopná i léčit, a to svojí nezaměnitelnou rolí při eliminaci toxických látek přes ledviny nebo kůži. V samotné vodě se však také mohou nacházet škodlivé látky, které jsou dávány do souvislosti s výskytem mnohých degenerativních onemocnění od Alzheimerovy choroby, astmatu, většiny rakovinových onemocnění, neplodnosti, onemocnění Parkinsonem až po rheumatoidní artritidu. Proto je nezbytné vybírat vodu s nejnižším možným zatížením potenciálními toxiny. Díky současnému znečištění je pravděpodobně vhodné čištění pitné vody domácími filtry.

Pramenitá voda, která prochází vápencem, v sobě zachycuje vápník, voda přirozeně procházející dolomitem zachycuje hořčík. Je dokázáno, že pouhá přítomnost šesti miligramů hořčíku v litru vody může snížit úmrtnost na srdeční onemocnění o 10%. Láhev mineralizované pramenité vody může obsahovat až 75% denní doporučené dávky hořčíku, zatímco běžná voda v amerických domácnostech obsahuje méně než 3% doporučené denní dávky hořčíku (Haas, 2006, p. 16).

To nejlepší z vody: dávejte přednost vodě z hloubkových pramenů a doma používejte některý z účinných vodních filtrů.

Přehled navrhovaných změn ve výživě

	Současná situace: nadbytek		Návrh řešení: ve stravě upřednostňovat
Polysacharidy	Jednoduchých cukrů, potravin s vysokým glykemickým indexem	→	Komplexní polysacharidy s nízkým glykemickým indexem a dostatkem vlákniny
Bílkoviny	Živočišných bílkovin	→	Rostlinné bílkoviny
Tuky	Tuků celkově, nasycených mastných kyselin, trans tuků a cholesterolu	→	Omega 3 mastné kyseliny a přirozené oleje
Celkově	Kalorií, živočišných zdrojů potravin, technologicky upravovaných jídel, koncentrované stravy	→	Přirozené rostlinné zdroje potravin s dostatkem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a fytochemikálií, biopotraviny

1. Faktory podporující zdraví

Zdravá výživa samozřejmě není jediným faktorem určujícím naše zdraví, ale nezbytnou součástí zdravého životního stylu. V následujícím odstavci jsou popsány některé z dalších možností podporujících pocit zdraví.

Pohyb

Rozhodnutí cvičit může být dáno touhou po štíhlejší postavě nebo snahou posílit svalstvo, ale pravidelný pohyb znamená mnohem více. Jeho dostatek zvyšuje energii, zlepšuje spánek a pocit zdraví i pohody. Pravidelné cvičení snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, diabetu a některých druhů rakoviny, snižuje hladinu cholesterolu a krevního tlaku, podporuje výstavbu kostní tkáně, zvyšuje imunitu, podporuje radost ze života a možná i prodlužuje jeho délku. Doba po kterou pravidelně cvičíme prohlubuje pozitivní výsledky a tím i podporuje jeho další pokračování. Obecně důležitým pravidlem je vybírat si pohybové aktivity, které nás baví a plánovat realistické výkony.

Zdravý spánkový režim

Spánek je vitální biologickou funkcí naprosto nezbytnou pro fyzický i emocionální pocit dobrého prospívání. Přirozenou potřebou lidského organismu je po setmění spát, tj. přibližně devět až deset hodin denně. Ve tmě organismus produkuje klíčový hormon melatonin. Přítomnost světla naopak omezuje produkci melatoninu a podporuje tvorbu hormonů bdělosti. Pohodlné světlo dnes levných žárovek nepřirozeně prodlužuje dobu bdělosti, následkem které mnozí z nás druhý den potřebují stimulancia k terapii nepříjemné únavy. Více než 90% obyvatel vyspělých zemí návykově konzumuje kofein, silný stimulant přechodně maskující spánkový deficit. I přes to, že únava je tou nejčastější stížností v lékařských ordinacích, jen někteří z lékařů správně diagnostikují její příčinu - spánkový deficit. Studie potvrzují, že nedostatek spánku dramaticky snižuje schopnost výkonu i těch nejběžnějších úkolů. Chronický nedostatek spánku mimo jiné snižuje produktivitu práce a

zvyšuje úrazovost. Už minimální spánkový deficit se projeví měřitelným snížením obranyschopnosti, které zvyšuje riziko vzniku infekčních onemocnění (Douglas & Goldhamer, 2003, p.143).

Zvládání stresu

Stres znamená narušení rovnováhy organismu na základě fyzického nebo psychického podnětu. Dnes jsme nepřetržitě zahrnováni informacemi o přírodních i člověkem zaviněných katastrofách od povodní, zemětřesení, válek až po teroristické útoky. Pouhé několikaminutové sledování zpráv dokáže významně zvýšit uvolňování stresových hormonů. Dlouhodobější aktivace systémů regulujících stres znamená vystavení se celé kaskádě reakcí určených k řešení stresové situace, které však také narušují téměř všechny fyziologické funkce, zvyšují riziko vzniku obezity, trávících potíží, srdečních onemocnění nebo poruch spánku. Chronický stres potlačuje imunitní systém a zvyšuje tak riziko vzniku infekčních onemocnění.

Stresující zážitky jsou běžnou součástí života, je však důležité naučit se je zvládat způsobem, který bude minimálně zatěžovat náš organismus. Prakticky se nabízejí dvě možnosti regulace stresu - preventivní řešení, kdy omezujeme nepotřebné stresující faktory jako například nadměrné sledování televizních zpráv - další možností je výuka a trénink strategií k řešení vzniklých stresujících situací. Ke strategiím napomáhajícím zvládaní stresu patří například cvičení, relaxační techniky a konzultace s profesionály.

Pozitivní myšlení

Naše myšlenky mají velkou moc a jsou plně pod naší kontrolou, stejně jako potraviny, které jíme nebo činnosti, kterým se věnujeme. Pozitivní myšlenky mohou podporovat zdraví prospěšné činnosti, jako například správnou výživu a pohybovou aktivitu. Pouhá příprava plánu zdravého stravování a sepsání našich cílů zvyšuje šanci program dodržet. Zdravotní prospěšnost pozitivního myšlení dále sahá od snížení stresu až po zvýšení odolnosti vůči běžným infekčním onemocněním.

Omezení vlivu enviromentálních toxinů

Životní prostředí zásadně ovlivňuje lidský vývoj a zdraví. Dnes jsou některé ze souvislostí mezi životním prostředím a onemocněními běžně zdokumentované - například negativní ovlivnění kognitivního vývoje dětí při intoxikaci olovem. Problémem je, že v našem okolí existují tisíce potenciálně toxických látek, jejichž vliv na zdraví nikdy nebyl sledován v množstvích a kombinacích, ve kterých tyto chemikálie napadají náš organismus, a to v koktejlu nejrůznějších směsí přijímaných z potravin, oděvů, čistících prostředků , vzduchu, vody anebo léků.

Pro naprostou většinu z nás je téměř nemožné vyhnout se všem škodlivým látkám, protože na naší planetě v podstatě neexistují místa neovlivněná zplodinami dnes moderního chemického života. Tou nejlepší cestou, jak minimalizovat naše vystavení potenciálně toxickým látkám, je přednostní výběr biopotravin a dalších bioproduktů běžného života.

Shrnutí

Zdravý životní styl určuje kvalitu našeho života

Potraviny, které si vybíráme, léky, které užíváme a náš celkový životní styl jsou určujícími faktory délky a kvality našeho života. Převedením znalostí o zdravém životním stylu do denního života získáváme kontrolu nad vlastním zdravím i spokojeností.

Většina z dnešních výživových odborníků i světových zdravotnických organizací upřednostňuje návrat k přirozenější stravě s převahou rostlinných zdrojů. Takto například zní první doporučení Amerického institutu pro výzkum rakoviny a Světového fondu pro výzkum rakoviny (Fourteen recommendations to prevent cancer, 2004): "Přednostně vybírejte rostlinné zdroje potravin, s mnoha druhy zeleniny a ovoce, luštěnin a s minimálně technologicky upravovanými zdroji polysacharidů." K těm výživově nejpřínosnějším potravinám většinou patří původní originální produkty tak, jak byly vypěstovány. Moje osobní doporučení je přijímat převážně přirozenou stravu obsahující čerstvé ovoce a zeleninu, celozrnné obiloviny, ořechy, semínka a luštěniny s omezeným množstvím koncentrovaných bílkovin jako jsou mléčné produkty, vejce, ryby a případně i ostatní maso. Čím více potravin bude v kvalitě bio, tím lépe. Ještě dalším krokem potom může být stravování se v souladu s ročními dobami, které prakticky znamená například konzumaci zahřívajících obilninových jídel v zimě a upřednostňování lehčích zeleninových pokrmů v létě.

V této kapitole o výživě jsem popisovala všeobecně platná výživová doporučení vhodná pro zdravé jedince, ale možnosti zdravé výživy jsou mnohem větší. Jsem si jistá, že správně praktikovaná individuálně stanovená dieta založená jak na znalostech biochemie potravin, tak i na uvědomění si jemných energií potravin by měla být volbou číslo jedna v terapii téměř všech dnes běžných chronických onemocnění z dlouhodobého hlediska. Terapie stravou je přirozená, levná, bez vedlejších účinků (zdravá strava nikomu z nás neublíží) a to nejdůležitější - řeší skutečnou příčinu onemocnění na rozdíl od pouhého potlačování jejích příznaků. Takto nám například znalost o metabolismu homocysteinu umožňuje snížit riziko vzniku celé řady degenerativních onemocnění jednoduchou suplementací B vitamíny. A znalost o yin a yang energiích anebo výživě podle pěti elementů nám umožňuje jíst ty nejvhodnější konstituční potraviny a touto cestou zabránit energetické nerovnováze v organismu, která je podle východních filosofií skutečnou příčinou nejrůznějších onemocnění.

Citované zdroje

Boyle, M.A., Long Anderson S. (2004) Personal Nutrition, Belmont, California: Waldsworth/Thomson Learning. pp. 90, 110.

Douglas J. L., Goldhamer, A. (2003) The pleasure trap, Mastering the hidden force that undermines health & happiness. Summertown, TN: Healthy Living Publications. pp. 16, 82, 143.

Fourteen recommendations to prevent cancer. (n.d.). Retrieved March 18, 2004 from http://www.extoxnet.orst.edu/faqs/dietcancer/webrecommen/recommendations.html

"Globesity" gains ground as leading killer. (May 10, 2004). Retrieved May 18, 2004 from http://www.msnbc.msn.com/id/4900095/?GT1=3391

Haas, E. M. (2006) Staying Healthy with Nutrition, The complete guide to diet and nutritional medicine. California: Celestial Arts, pp. 16, 29, 62, 63.

Holford, P. (2004). The New Optimum Nutrition Bible. Toronto: Crossing Press. p. 34.

Weil, A. (2001). Eating well for optimum health. New York: HarperCollins. pp. 99, 104, 107.

China-Cornell-Oxford project. (n.d.). Retrieved January 25, 2001 from http://www.nutrition.cornell.edu/ChinaProject/

World Health Organization, facts related to chronic diseases. (n.d.). Retrieved January 20, 2005 from http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/chronic/en/primt.html