



Pravdy a klamstvá o potravinách

V čase, keď spoločnosťou otriasajú potravinové škandlály, je niekedy ťažké nepodľahnúť mýtom, ktoré často prichádzajú pribalené ako bonus. V zásade vždy platí, že žiaden výrobok predávaný na slovenskom trhu ani žiadna jeho prísada nemôže byť zdraviu škodlivá, ak sa konzumuje v primeranom množstve. Pri výbere potravín je dôležité brať do úvahy údaje na obaloch a rozhodovať sa podľa faktov, a nie podľa neoverených mýtov. Hovorí sa, že neexistujú zdravé a nezdravé jedlá, existujú len zdravé a nezdravé množstvá. Alebo žeby predsa? Vďaka Združeniu pre zdravú výživu a zdravie sme mali, možnosť spolu stretnúť sa so skutočnými odborníkmi: Prof. Ing. Ľubomírom Valíkom z Fakulty chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave, Doc. MUDr. Janou Jurkovičovou z Lekárskej Fakulty Univerzity Komenského, ako aj s MUDr. Milošom Bubánom, známym gastroenterológom a podrobne sa oboznámiť s tými potravinami, ktoré vyvolávajú najviac diskusií.

Vznikla tak príležitosť sa zorientovať v rôznych anonymných správach z internetu a urobiť si správnu mienku na protichodné názory mienkotvorcov spôsobujúcich zmätok v tom, ktorým potravinám môžeme dô-

verovať, pretože naslovovzatí odborníci nám poskytli odpovede na mnoho otázok. Prvé odpovede sa týkali müsli.

Ako uviedol **MUDr. M. Bubán**, za müsli vďačíme krajine helvétskeho kríža, Švajčiarsku, ktoré pred vyše sto rokmi predstavilo müsli svetu. Za vynálezcu müsli sa považuje lekár **Maximilian Bircher-Benner**, ktorý navrhol pokrm zložený z ovsených vločiek, ovocia a semienok pre svojich pacientov v nemocnici. Aj preto sa müsli tradične spája so zdravým životným štýlom. Otázka je, či to, čo dnes považujeme za zdravé müsli, ním aj skutočne je. Svoje osobné skúsenosti s müsli opísal MUDr. M. Bubán nasledovne:

„Prvý raz som pred 15 rokmi ochutnal müsli preto, aby som zdravo žil. Prvý deň, v pondelok som si nasypal do jogurtu müsli a – nič. V utorok som si do müsli nasypal hrozienka a – nič. V stredu som si do müsli pridal čokoládu a – nič. Vo štvrtok som si do müsli nakvapkal dokonca koňak, zamiešal som, zjedol som a – zasa nič. A tak som v piatok všetko müsli vyhodil a odvtedy plynulo 15 rokov. Dnes viem, že nie všetko, čo sa odporúča, musí aj niekoho oslaviť. Nie je to celkom tak, ak si niekto myslí, že keď bude stále jedávať müsli a cvičiť, urobí niečo úžasné pre redukciiu svojej hmotnosti.“

Na otázku aké by teda malo byť müsli, aby sa dalo



Prof. Ing. Ľubomír Valík



Doc. MUDr. Jana Jurkovičová



MUDr. Miloš Bubán, gastroenterológ

považovať za zdravé, nám odpovedala **Doc. MUDr. Jana Jurkovičová** takto:

„Ja som si najprv urobila prieskum trhu, lebo, priznám sa, müsli nepatrí medzi moje obľúbené potraviny, nekupujem ich ani nejem. S dosť veľkým prekvapením som zistila, čo všetko müsli obsahuje. Na trhu sú rôzne müsli – celkom sypké, potom ďalší typ - polozlepené müsli a potom sú rozličné müsli-tyčinky, ktorých výber je veľmi široký. To, čo sa od nich očakáva, že budú zdravé, prínosné pre zdravie, znamená, že by mali obsahovať vysoký obsah vlákniny, pretože je známe, že vláknina je pre zdravie dôležitá a pozitívna. S prekvapením som zistila, že vlákniny je v tyčinke müsli skutočne minimálne množstvo. Vo väčšine prípadov, na 1. mieste sa uvádza cukor. Aby zo sypkej hmoty vložiek vznikla tyčinka, pridávajú sa k vložkám cukrové produkty alebo glukózovo-fruktózový sirup a podobne. Potom ďalej sa tam pridávajú aj tuky. Často sú to stužené tuky, ktoré nepatria medzi zdraviu prospešné. Ak sa pozrieme na prehľad, tak jednotlivé produkty müsli majú štvrtinový až tretinový obsah cukru. V niektorých prípadoch majú až štvrtinový až tretinový obsah tukov. Tuky sú vysoko energetické a vlákniny sa v produkte müsli nachádza minimálne množstvo. Z toho prieskumu mi vyšlo, že ak sa niekto rozhodne pre müsli, tak najlepšie sú sypané produkty müsli, kde sú ovsené vločky alebo iné vločky, sušené ovocie a nie sú ničím zlepené. Aj ja mám jeden taký produkt, v ktorom je najviac vlákniny, menej cukru a najmenej tuku, ktorý však pochádza z oreškov a prírodných produktov.“

Doc. MUDr. J. Jurkovičová sa vyjadrila aj k reklame spomínaných produktov:

„Veľmi často sa stretávame s takou reklamou, ktorá obsahuje vetu: z tohto produktu sa chudne. Môže to byť veľmi klamlivý výrok, pretože u spotrebiteľa vyvoláva falošný dojem, že čím viac toho produktu zjem, budem chudšia. Jeho energetická hodnota je však v skutočnosti vysoká a pre jeho vysokú energetickú hodnotu je efekt opačný. A pre prítomnosť nezdravých, jednoduchých cukrov, ktorých glykemická hodnota je vysoká, je ich zdravotný prínos nie nulový, ale, dalo by sa povedať, mínsový.“

V poslednej dobe sa stretávame s extrudovanými produktami müsli. Čo to vlastne je extrudácia? K tomu, aj iným spôsobom spracovania müsli produktov, ako aj iných potravín sa vyslovil podrobne **Prof. Ing. Ľubomír Valík**:

„Pod vplyvom globalizácie sa aj k nám dostávajú aj potravinové výrobky, ktoré sú výsledkom vyžitia moderných technológií. Extrúzia tiež patrí medzi moderné technológie. Je to proces, počas ktorého sa pri vyšších teplotách zlisuje potravina do polotuhej masy a následne sa pretlačí cez úzky otvor, aby sa zvýšila jej tvarovateľnosť alebo štruktúra. Je výhodný preto, že zvýši trvanlivosť potraviny, zá-

roveň však extrudovaná obilnina má oproti klasickej vyšší glykemický index a teda, zvyšuje hladinu cukru v krvi. Extrúzia má aj svoje pozitívne vplyvy, medzi ktoré patrí zvýšenie nutričnej hodnoty produktu, ale aj negatívne vplyvy, pretože pri nej koncentrácia aminokyselín klesá, v niektorých prípadoch až o jednu tretinu. Potom tam vznikajú tzv. rezistentné škroby, ktoré majú negatívny vplyv tým, že obaľujú ľudské bunky v hrubom čreve, menia ich štruktúru a tak sa inzulín v tele stane neefektívnym. Tento fakt sa označuje ako **rizikový faktor pre diabetes mellitus**. Tiež súhlasím s prezentovaným, opatrným pohľadom na müsli-tyčinky, ktoré často obľubujú najmä športovci. Kto sa však usiluje schudnúť, môže sa ľahko oklamať v müsli tyčinkách. Na ich výrobu musí výrobca využiť, v porovnaní so sypkou zmesou, oveľa viac tukov a cukrov, ktoré slúžia na udržanie ich tvaru. Pozor na polevy (jogurtová, čokoládová), ktoré často obsahujú množstvo stužených tukov neznámeho pôvodu, a teda aj s neznámym obsahom škodlivých transmastných kyselín.“

Základným pravidlom pri výbere müsli je: **Čím sypkejšie, tým menej pridaného cukru**. Ani tyčinky nie je nutné zatracovať, treba ich však chápať skôr ako zdroj rýchlej energie pri jej zvýšenom výdaji, než ako súčasť redukčnej diéty, pričom zdravšie sú výrobky bez polevy. Čo je však aj pre tých ľudí, ktorí športujú, naozaj zdravé a prínosné? Na túto otázku reagovala **Doc. MUDr. J. Jurkovičová** takto:

„Stále treba pamätať na to, že strava má byť pestrá a vyvážená. V rámci pestrosti nezaškodí ráno nasypať si, napríklad do mlieka či jogurtu sypaný produkt – vločky. Ale jednostranné raňajky s ovsenou kašou nie sú v poriadku. Potom by nám chýbali zasa zeleninové, aj ovocné produkty, nátierky z rýb, tvarohu a podobne.“

„Dobрым odkazom je: „Nemysli na müsli,“ dodal **MUDr. M. Bubán** a odporučil dávať si do jogurtu namiesto vložiek **otruby**, ktoré vyzdvihol ako veľmi zdravé pre vysoký obsah vlákniny a k otrubám odporučil pridať aj ovocie.

Po téme müsli prišiel rad aj na **margaríny**. Ako podotkol MUDr. M. Bubán, margaríny vznikli na objednávku Napoleóna, ktorý žiadal lacnú náhradu pri nedostatku masla, pre svojich vojakov. Často nesprávnym tvrdením je, že pôvod margarínov je umelý, že majú blízko k plastom, že sa vyrábajú z ropy a podobne. V tomto prípade ide skutočne len o mýty, pravdepodobne spôsobené nesprávnym prekladom z angličtiny: Podľa americkej FDA (Food and Drug Administration) sa totiž margarín definuje ako „the food in plastic or liquid emulsion“, kde však slovo „plastic“ znamená „plastový“, ale prekladá sa ako „mäkký, poddajný, ľahko tvarovateľný“.

„Ja som si však doma urobil test – pripravil som si tri krajce chleba – na jeden som natrel maslo, na druhý masť a na tretí margarín a nezistil som medzi nimi žiadny rozdiel. Rozdiel vznikol, keď mi jeden krajec spadol na zem a ako vždy, keď chlieb spadne na zem, na tú natretú stranu,“ dodal MUDr. M. Bubán a vyzval **Doc. MUDr. J. Jurkovičová**, ktorá vysvetlila, ako je to vlastne dnes margarínmi:

„Vznik margarínov skutočne siaha až 150 rokov do minulosti. Porovnávať ich dnes s tými pred 150 rokmi ani s tými pred 20 rokmi, nie je možné. Tých mýtov, ktoré sú popísané na internete o margarínoch, je veľmi veľa a sú tam aj neskutočné hlúposti. Napríklad, že sú z ropy, že ich nechcú ani mravce žrať a že sa nekazia ani neplesnejú a že chýba len jedna molekula, aby z nich bola umelá hmota. Ale dodnes nevieme, ktorá molekula chýba. Margarín skutočne slúžil počas napoleonských vojen na zasytenie vojska. Podobne to bolo aj počas prvej svetovej, aj druhej svetovej vojny. Treba však zdôrazniť, že margaríny prešli obrovským vývojom a sledujeme vedecký výskum v oblasti výživy a vplyvu tukov na zdravie človeka. Margaríny sa vždy vyrábali z nejakého iného tuku. Pôvodne, za napoleonských čias, to bol hovädzí loj. Chutné to nebolo, ale splnilo to svoju úlohu. V súčasnosti sa margaríny vyrábajú z rozličných rastlinných olejov, využívajú sa pritom ich dobré vlastnosti, čiže, sú to dnes viaczložkové výrobky. To, čo bolo v minulosti problém, bol obsah transmastných kyselín v margarínoch, ktoré vznikali parciálnou (čiastočnou) hydrogenáciou, čiže výrobným procesom, ktorým sa margaríny vyrábali v minulosti. Koncom minulého storočia sa vykonali veľké výskumy týkajúce sa nepriaznivých účinkov transmastných kyselín na zdravie človeka. Predovšetkým sa zistilo, že tieto kyseliny zhoršujú lipidový (tukový) profil v krvi človeka, to znamená, že zvyšujú ten zlý – LDL cholesterol a dokonca znižujú obsah toho dobrého – HDL cholesterolu v krvi. Špičkoví výrobcovia sledujú výsledky vedeckých výskumov a prispôbili výrobu margarínov týmto najnovším poznatkom. V súčasnosti sa margaríny, tie ktoré poznáme ako nátierkové alebo ktoré sú v maloobchodnej sieti pre spotrebiteľov, už nevyrábajú starším technologickým postupom, ale moderným, ktorý sa líši od predošlého postupu tým, že pri ňom transmastné kyseliny prakticky nevznikajú. Obsah transmastných kyselín je dnes v margarínoch len 1 percento, kým v minulých rokoch to bolo aj 40 percent. V súčasnosti tento problém je už na ústupe. Čo ale ostáva ako problém, sú niektoré lacnejšie margaríny, ktoré sa využívajú v pekárskom priemysle. Sú to stužené tuky, ktoré sa využívajú pri výrobe cukroviniek, keksov, na čokoládové plevy a podobne. V stužených tukoch je transmastných kyselín veľa, ale nevieme zistiť koľko ich je, lebo výrobcovia ich na obaloch pekárskych výrobkov neuvádzajú. Na tých najkvalitnejších si možno prečítať obsah transmastných kyselín, ale na tých lacnejších - nie. Aj

v literatúre výskyt transmastných kyselín v trvanlivom pečive, v perníkoch, oplátkach sa uvádza medzi 25 až 60 percent, čo je obrovský objem nepriaznivých látok pre ľudský organizmus.“

Ako podotkol MUDr. M. Bubán a čo mnohí tiež vieme, že tie zlé informácie o potravinách ak aj na ich obaloch sú, sú vytlačené takými drobnými písmenami, že by sme potrebovali na ich prečítanie zakaždým veľa času a tiež so sebou nosiť lupu. Málokto si dokáže prečítať, že sa do niektorých pekárskych výrobkov pridáva napríklad aj beta-karotén ako farbivo. Na otázku, či je to správne, odpovedal **profesor Ľ. Valík**:

„Beta-karotén sa na prifarbenie pekárskych výrobkov pridáva, ale na ich obaloch sa musí vyznačiť. Je to však prírodná, organická látka – provitamín A a v tom probléme nevidím. Doplnil by som však, ak hovoríme o margarínoch a transmastných kyselinách v nich, súhlasím s tým, že tento problém nie je aktuálny ani to nie je problém súčasnosti, ale, vždy si musíme všímať koncentrácie transmastných kyselín v potravinových výrobkoch.“

Uviedol aj pozitívny príklad, v ktorom upozornil, že jedna z mastných kyselín sa nachádza v materskom mlieku, ale tá má vynikajúce, pozitívne vlastnosti pre zdravie človeka. Vždy sa teda musíme triezvo pozerať a všímať si nielen negatívne, ale aj pozitívne stránky vecí. Vo svete sú napokon určené limity aj pre obsah transmastných kyselín v tukovej zložke potravín, ktoré môžu byť v každom štáte iné. Napríklad, v Spojených štátoch amerických, ak je obsah transmastnej kyseliny v tukovej zložke potraviny len 0,5 miligramu, už sa musí uvádzať na obale výrobku.

Čo je teda lepšie, keď dáme deťom na chlieb maslo, alebo nátierku?

Ako sme sa dozvedeli, v rámci pestrej, vyváženej stravy je vhodné jednotlivé zdroje obmieňať. Kým deťom možno natrieť chlieb častejšie maslom, dospelí, najmä ľudia s nadváhou alebo vyššou hladinou cholesterolu v krvi, môžu uprednostňovať margarín kvôli vyššiemu obsahu nenasýtených mastných kyselín. Na pretrase bola aj otázka čo radšej máme uprednostniť:

Plnotučné alebo nízkotučné mlieko?

Po veľkom ošiali „light“ alebo nízkotučných výrobkov nastala diskusia o tom, aká je ich skutočná výživová hodnota. Svedčí o tom aj fakt, že nízkotučné mlieka a jogurty sú v súčasnosti na chvoste predaja, v porovnaní s výrobkami s vyšším obsahom tuku. Okrem toho sa, napríklad v roku 2011 predaj plnotučného mlieka zvýšil až o 17 %.

Tuk sa z mlieka a mliečnych výrobkov odstraňuje odstreďovaním. Odstreďené alebo nízkotučné mlieko neobsahuje tuk, alebo ak, tak len v nízkej koncentrácii. Neobsahuje teda ani vitamíny rozpustné v tukoch (najmä A, D a E). Ale tvrdenie, že nízkotučné mlieko nemá žiadnu výživovú hodnotu, či obľúbené porovnanie so zafarbenou vodou, je mýtus. V skutočnosti voda tvorí 88 až 90 percent akékoľvek kravského mlieka. Rozdiel medzi nízkotučným a plnotučným mliekom je len v obsahu tuku a vitamínov. Všetky ostatné živiny ostávajú zachované aj v nízkotučných výrobkoch. Tie sú vhodné pre ľudí, ktorí si potrebujú znížiť celkový príjem tukov. Naopak, deti by mali uprednostňovať plnotučné alebo polotučné verzie mlieka. Ak si kladiete otázku, či vôbec piť mlieko, odpoveď je – jednoznačne áno. Výnimka sa vzťahuje len na veľmi malé percento ľudí, alergických na mliečnu bielkovinu alebo s intoleranciou laktózy, zhodli sa všetci odborníci.

Nízkotučné výrobky nie je, v prípade mlieka, potrebné zatracovať. Pri mliečnych výrobkoch, ako sú napríklad jogurty, si však treba dávať pozor, čím je chýbajúci tuk nahradený. Týka sa to najmä výrobkov s „0 % tuku“. Ako náhrada tuku sa v nich totiž často využívajú škroby s rovnakým množstvom kalórií ako odstránený tuk. Pri redukčnej diéte tým pádom veľmi nepomôžu. To isté platí pre výrobky „bez cukru“, v ktorých niektoré použité náhradné sladidlá nahradia okrem sladkej chute aj kalórie. Napokon prišla reč aj na syry. Čomu dať prednosť, tvrdým, či taveným syrom?

Tavené syry

Konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov sa jednoznačne odporúča vďaka optimálnemu zloženiu hlavných živín, vitamínov a minerálnych látok, vrátane vápnika, prospešného pre kosti a zuby. Spotreba mliečnych

výrobkov je však na Slovensku dlhodobo pod priemerom európskych krajín, spomedzi ktorých má vedúce postavenie Írsko alebo Dánsko. Štatistiku u nás vylepšuje spotreba syrov, ktorá od roku 2008 mierne stúpa. Až pätinu zo všetkých syrov tvoria syry tavené. Ich spotreba u nás je v súlade s odporúčanými dávkami potravín. Otázka je, či tieto syry majú právo radiť sa k plnohodnotným mliečnym výrobkom.

Priemerný Slovák skonzumuje za rok viac ako 8 kg syrov, z toho takmer 2 kg tavených syrov a menej ako 1 kg čerstvých syrov. Tavený syr má výhodu v dlhšej trvanlivosti, ale z hľadiska zloženia je, v porovnaní s čerstvým alebo tvrdým syrom iba chudobný príbuzný. Hlavnou príčinou sú tzv. taviace soli, napríklad fosforečnan sodný a draselný. Tie zhoršujú pomer vápnika a fosforu v potrave, pričom nadbytok fosforu môže spôsobovať vyplavovanie vápnika z kostí. Oproti čerstvým alebo tvrdým syrom obsahujú tavené syry v priemere aj menej bielkovín a niektorých minerálnych látok – horčička, draslík a vápnik.

Na druhej strane, sa negatívne vplyvy tavených syrov v poslednom období zveličujú. Objavujú sa, napríklad, informácie o poškodzovaní obličiek, spôsobovaní vyrážok, závratí či problémov s dýchaním. Pri rozumnej miere konzumácie sú však tieto obavy prinajmenšom prehnané. Ak sa chystáme na cestu či turistiku, chlieb s taveným syrom ostáva stále zdravšou voľbou, než trvanlivý croissant a na rozdiel od čerstvých syrov, si tavený dokáže udržať trvanlivosť aj pri vyššej teplote. Nemal by však byť súčasťou každodenného jedálneho lístka. Dva alebo tri trojuholníčky týždenne postačia. Užitočných informácií na tému pravda o potravinách je nekonečne veľa. Týmto príspevkom sme, dúfajme, vzbudili u čitateľov záujem pátrať po pravde o potravinách aj ďalej.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka



Ilustračná snímka zdravých potravín.

ŠTATISTICKÉ PREHLĎADY

Združenie pre zdravú výživu a zdravie a odborníci, menovaní v predchádzajúcom príspevku tejto prílohy, poskytli na zverejnenie aj príslušné nasledujúce štatistické prehľady a grafy, ktoré sú aktuálne a vhodne dopĺňajú ich tvrdenia.

TOP 5 margarínov s najnižším obsahom nasýtených mastných kyselín (SAFA) a transmastných kyselín (TFA)

Poradie	Výrobok	Obsah SAFA +TFA (percento mastnej kyseliny v tuku)
1	Flora	20,12
2	Flora light	21,29
3	Hana	21,41
4	Flora pro-active	23,15
5	Veto Balance	24,03

Top 5 margarínov s najvyšším obsahom nenasýtených mastných kyselín (PUFA)

Poradie	Výrobok	Obsah PUFA (percento mastnej kyseliny v tuku)
1	Flora	52,72
2	Flora pro-active	52,17
3	Flora light	51,03
4	Tesco value Light Spread	46,04
5	Dela crème Classic	43,43

TOP 5 margarínov s najvyšším obsahom omega-3 mastných kyselín

Poradie	Výrobok	Obsah omega-3 (percento mastnej kyseliny v tuku)
1	Flora	11,13
2	Flora light	10,19
3	Flora pro-active	10,08
4	Rama MultiVita	7,87
5	Dobrá	5,76

Vysvetlivky

SAFA: nasýtené mastné kyseliny

TFA: transmastné kyseliny

PUFA: polynenasýtené mastné kyseliny

Zdroje:

Štatistický úrad Slovenskej republiky, Spotreba potravín v SR, December 2012

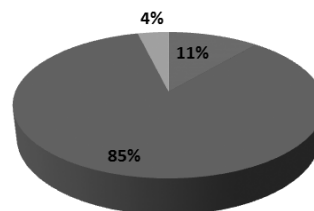
Slovenský mliekarenský zväz, Výkaz o nákupe slovenských mliečnych výrobkov a mlieka, 2012

Konferenční noviny, 4/2012

Združenie pre zdravie a výživu je občianske združenie, ktorého cieľom je osвета v oblasti zdravej výživy. Od roku 1999 spolupracuje so subjektmi zameranými na cieľnú osvetu v zdravotníctve, s odborníkmi a médiami. Realizuje projekty zamerané na rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení, zdravý životný štýl a edukáciu vybraných cieľových skupín. Viac informácií nájdete na www.zzv.sk

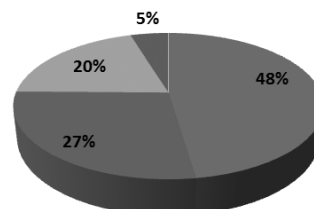
Spotrebiteľská preferencia druhu mlieka, 2012

■ plnotučné mlieko 3,5% ■ polotučné mlieko 1,5% ■ nízkotučné mlieko 0,5%



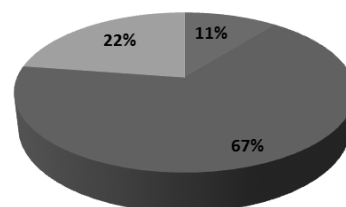
Spotrebiteľská preferencia druhu jogurtu, 2012

■ smotanové jogurty ≥ 10% tuku
 ■ jogurty s obsahom tuku 3 > 10 % tuku
 ■ nízkotučné jogurty ≤ 3 % tuku, >0,5 % tuku
 ■ nízkotučné jogurty ≤ 3 % tuku



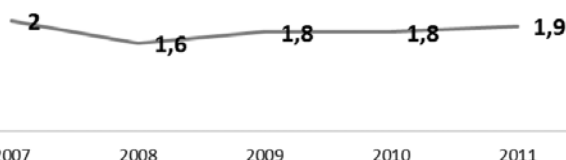
Spotreba syrov na obyvateľa, 2011

■ Čerstvé syry 0,9 kg ■ Netavené syry 5,6 kg ■ Tavené syry 1,9 kg



Ročné porovnanie spotreby tavených syrov

— kilogram na obyvateľa



ZA ÚNAVOU A VYČERPANOSŤOU MÔŽE BYŤ NEVYVÁŽENÁ STRAVA

Na únavu a vyčerpanosť sa v dnešnej hektickej dobe sťažuje čoraz viac ľudí. Málokto však vie, že takéto pocity môžu byť aj dôsledkom nevyváženej stravy. „V našom organizme je potrebné, aby bola stále vyrovnaná glykémia (hodnota krvného cukru či hladina cukru v krvi.

V prípade, že sa stravujeme nepravidelne, napríklad ak neraňajkujeme, ráno je znížená hladina cukru v krvi a vďaka tomu sa cítime unavení, ale najmä nás prepadáva tzv. „vlčí hlad“, kedy sme schopní a pripravení zjesť všetky zásoby jedla v chladničke, keď sa do nej dostaneme“, uviedla **Martina Šintálová**, riaditeľka centra **Arcadia Medica**.

Preveniou takýchto stavov je pravidelný príjem potravín. Znamená to, že človek by mal jesť minimálne päťkrát denne. „Každý by mal klásť dôraz na raňajky. Ťažiskom by mal byť obed. Na desiatu a olovrant by sme si mali zvoliť niečo ľahšie. Na večeru je ideálne konzumovať zeleninu, nízkotučné mäso či syry“, vysvetlila odborníčka.

Dôležité však je, aby mal organizmus vždy dôvod vydávať energiu. „Práve dôvod, prečo sa niektorým ľuďom ukladajú tukové bunky a niektorí ich spália, súvisí s bazálnym metabolizmom“, vysvetlila Šintálová. Bazálny metabolizmus je množstvo energie, ktoré organizmus potrebuje minúť na to, aby základné životné funkcie a pochody v organizme fungovali aj počas úplného telesného aj duševného pokoja, ak keď človek spí.

„Je to do značnej miery podmienené geneticky, ale veľký vplyv má na to zloženie nášho tela, aj pomer svalov a tukov v ňom“, skonštatovala M. Šintálová. Preto, napríklad, športovci, ktorí majú veľa svalovej hmoty, si môžu dovoliť viac jesť. Ich organizmus lepšie či rýchlejšie metabolizuje prijaté látky v potrave, pretože ich svalové bunky majú väčší nárok na energiu, než bunky tukové, ktoré majú naopak, minimálne nároky na energiu. A preto ľudia, ktorí majú veľa tukovej hmoty a málo svalovej, hovoria, že priberajú aj z vody. Aj je to skutočne tak, pretože ich bazálny metabolizmus je nízky, dodala ďalej odborníčka.

Pravidelná strava, fyzická aktivita, dobrý bazálny metabolizmus a dobré spaľovanie a energetický výdaj stoja za úspechom ľudí, ktorí problém s nadbytočnou hmotnosťou nemajú. Kým za dôvodmi, prečo sa niektorým darí udržiavať primeranú a optimálnu hmotnosť, stojí viacero faktorov, energiu a vitalitu zo stravy môže získať každý z nás. V strave by sme mali uprednostniť potraviny s nízkou energetickou hodnotou, ale zároveň také, ktoré obsahujú potrebné vitamíny, minerálne látky a antioxidanty. Práve tie potrebuje náš organizmus na to, aby bol vitálny a plný energie. „Aby sme neboli unavení, napríklad po zimných mesiacoch“, dodala Šintálová.

**Zdroj: sop vs
TASR**

HESLO „VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ“, PLATÍ V POTRAVINÁCH DVOJNÁSOBNE

Ľudia by informácie o výžive nemali preceňovať, pretože mnohokrát sú neopodstatnené a chyba im zdravé posúdenie v kontexte s ostatnými faktormi, ktoré na nás v živote pôsobia, konštatoval Pavel Babál z Ústavu patologickej anatómie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave.

Teória o výžive podľa piatich elementov, podľa krvných skupín, teória o prekyslíčení organizmu alebo výživou proti rakovine treba podľa Babála brať s veľkou rezervou. „Ak niekto tvrdí, že prijímaním nejakej zložky potravy ovplyvňujeme pH organizmu (kyslosť alebo aciditu), jeho tvrdenie je na hranici nezmyslu, pretože náš organizmus pracuje vo veľmi úzko vymedzenom prostredí, aj pokiaľ

ide o ich kyslosť, t. j. pH“, konštatoval odborník.

Doplnil, že potravu môžeme prijímať, akú chceme, regulačné mechanizmy v organizme pH vnútorného prostredia tak či tak udržiujú na patričnej úrovni. Teóriu o výžive podľa krvných skupín zaraďuje Babál na úroveň špekulácií, pretože v odbornej medicínskej literatúre doteraz neexistujú žiadne seriózne vedecké práce, ktoré by prinášali relevantné poznatky na túto tému vo vzťahu ku krvným skupinám ľudí.

„Naše pozitívne vedomosti o niektorých zložkách potravy, ktoré majú priaznivý účinok na náš organizmus, sa dajú využiť tak, že ich budeme prijímať v rozumných množstvách, vtedy bude účinok pozitívny. Ak budú ale tie-

to množstvá extrémne, účinok už pozitívny nemusí byť“, upozornil.

Podľa neho by sa v stravovaní mali ľudia riadiť vlastným úsudkom. Pri konzumácii potravín heslo „všetkého veľa škodí“ platí dvojnásobne. „Človek by mal jesť toľko, aby dostal dostatočný prísun energie, aby mohol byť výkonný, ale tento príjem musí byť vyvážený výdajom“, rozhodol.

Fyzický pohyb nám pomáha redukovat' množstvo kalórií, ktoré v potrave prijímame. Rovnako je jednoznačne preukázané, že fyzická aktivita zvyšuje vychytávanie nepriaznivého tuku z krvi, napríklad, cholesterolu. Môžeme ňou veľmi pozitívne vplývať na zloženie tukov v krvi. Moment fyzickej aktivity považuje za dôležitý nielen pre zdravotný stav človeka, ale aj pre jeho psychické zdravie.

Podľa Babála neexistujú zdravé a nezdravé potraviny. Dôležité je len ich skonzumované množstvo. Ako príklad uvádza živočíšny tuk. Živočíšny tuk nie je a priori nezdravý, takým sa pre organizmus stáva až vtedy, ak ho skonzumujeme príliš veľa.

Babál vyvracia aj názor, že treba jesť len potraviny z tej oblasti, z ktorej pochádzame. Keby sme sa touto radou riadili, nemohli by sme, podľa neho, konzumovať

ani zemiaky, ryžu, kukuricu, rajčiny či ani tropické ovocie. Pre takéto odporúčanie neexistuje žiadne rozumné zdôvodnenie.

Potrava by mala byť rôznorodá, s výnimkou u ľudí, ktorí majú alergické reakcie a stavy netolerancie voči niektorým jej zložkám. „Vo výžive si ľudia najčastejšie ubližujú práve nevyváženým alebo nadmerným zastúpením jednotlivých zložiek v príjmovej schéme“, spresnil.

Na prvom mieste je nadmerný príjem tukov v potrave, o dôkazoch ktorého existuje obrovské množstvo odborných štúdií. Na druhom mieste je nadmerný príjem bielkovín, aj keď je ich škodlivý vplyv často diskutovanou otázkou. O škodlivosti bielkovín nie sú celkom jednoznačné závery. Tretím momentom v chybách pri konzumácii potravín je, podľa odborníka, nedostatočný príjem niektorých zložiek, predovšetkým zložiek obsahujúcich vlákninu, tzn. ovocia a zeleniny.

Množstvo štúdií jednoznačne ukazuje, že príjem dostatočného množstva vlákniny vo forme zeleniny a ovocia je bezpodmienečne nutný pre zdravé tráviace procesy predovšetkým v hrubom čreve. „Následky ich nedostatočnej konzumácie vážne dokazuje neustále sa zvyšujúca frekvencia výskytu predovšetkým nádorov hrubého čreva“, uzavrel Babál.

Zdroj: TASR - tat ila gl

AK CHCETE VEDIEŤ, ČO JETE, ČÍTAJTE OBALY POTRAVÍN

Pri kúpe potravín by si mal spotrebiteľ rovnako ako trvanlivosť výrobku všímať aj jeho presné zloženie, z čoho sa skladá a od ktorého výrobcu pochádza. Aj keď sú dnes, vďaka osvete, spotrebiteľia informovanejší, posledné prieskumy v Českej republike v supermarketoch ukázali, že až 87 percent zákazníkov informácie na obaloch potravín nečíta. „Ak chcete vedieť, čo jete, čítajte obaly potravín“, uviedla organizátorka kampane Zdravo a chutne, Denisa Priadková.

Podľa odborníčky na výživu je ingrediencia, ktorú výrobok obsahuje najviac, na vrchu zoznamu. „Ak sa dočítate informácie o množstve cukru, viete, že dieťaťu vo vybraných cukríkoch dávate 98 percent cukru a dve percentá farbív alebo konzervačných látok“, dodala D. Priadková.

Označovanie potravín pri súčasnej legislatíve poskytuje zákazníkovi dostatok informácií. Ide len o to, čo si spotrebiteľ vyberá a či si vie vyberať. Podľa D. Priadkovej je informovanosť v tomto smere dôležitou ces-

tou ako si udržiavať zdravie a dobrú kondíciu. Pri čítaní obalov potravín platí pravidlo, že čím viac informácií o výrobku na obale zákazník nájde, tým je pravdepodobnejšie, že ide o seriózneho výrobcu.

Na obale každého potravinárskeho výrobku je uvedené zloženie surovín, z ktorých sa skladá, a to v poradí podľa množstva ich zastúpenia vo výrobku. Označenie potravín poskytuje údaje o postupe pri výrobe a odporúča spotrebiteľovi aj čas a spôsob skladovania. Na etikete výrobku nesmie, okrem čistej hmotnosti baleného výrobku, chýbať meno výrobcu a jeho adresa. Prípadné známe alergény musia byť uvedené bez výnimky.

Informácie o zložení by sme nemali prehliadať ani v prípade, keď sa výrobok deklaruje ako napr. „bez cukru“, pretože iné sladidlá môžu byť zastúpené rovnakou energetickou hodnotou. Označenie „nízkotučný“ výrobok zasa na prvý pohľad nevyznieva nič o obsahu soli, či cukru a takéto označenia môžu v spotrebiteľo-

vi vyvolať dojem, že si kupuje zdraviu prospešnú potravinu.

Aj keď sa pri výbere zdraviu prospešných potravín kladie zodpovednosť najmä na zákazníka, v zahraničí existujú rôzne iniciatívy aj samotných výrobcov. „Napríklad, na trhu v Nemecku nie je zákazník osvietenejší, ale snaha výrobcov a distribútorov sa neobmedzuje len na túžbu zarobiť. Reťazce v Nemecku a Rakúsku urobili niečo, na čo by si naše obchody, podľa mojich skúseností, zatiaľ netrúfli“, skonštatovala D. Priadková.

V spomínaných krajinách sa spojilo niekoľko obchodných reťazcov, v ktorých začali realizovať tzv. „semaforový systém“. Každý zákazník v ňom má kartu podobnú bankomatovej, na ktorej je uvedené, koľko cukru, soli, tuku a pod. by mala potravinu obsahovať, aby si nemusel tieto informácie napísané drobným písmom

čítať. Potraviny v policiach sú zasa označené semaforovou farbou – červenou, zelenou alebo oranžovou. Jednotlivé farby odporúčajú častú konzumáciu, občasnú a konzumáciu len v mimoriadnych prípadoch.

Podľa D. Priadkovej nemusíme v obchodoch s potravinami čítať práčne obaly pri každom nákupe. „Ak chvíľku sledujete ľudí, ako nakupujú, väčšinou nakupujú veci, na ktoré sú zvyknutí. Stačí si to prečítať raz. Keď raz nájdem kvalitnú čokoládu, jogurt, či inú kvalitnú potravinu a viem, čo obsahuje, v budúcnosti už nemusím obal čítať. Keď kupujeme kvalitnú potravinu, pridávame si mince do peňaženky, dni k životu a čas, ktorý by sme – ak by sme obaly potravín nečítali – strávili v čakárni u lekára alebo v lekární“, dodala napokon D. Priadková.

Zdroj: TASR - tat sop zll

NIE SÚ ÉČKA AKO ÉČKA

Na obaloch mnohých potravín sa možno dočítať o tom, z čoho sa skladajú, možno sa dozvedieť aj to, či obsahujú tzv. „éčka“ pozostávajúce z E a z čísla. Kupujúci, ktorí zväčša nevedia čo znamená číslo za písmenom E -, sa často boja, že ide o škodlivé, chemické prísady. Podľa slov odborníkov na potraviny a výživu len niektoré z „éčok“ sú zo zdravotného hľadiska naozaj rizikové. Informácie, ktoré z éčok označujú škodlivé látky, ktoré predstavujú zdravotné riziko, napríklad: či môžu vyvolať alergickú reakciu a ktoré sú celkom neškodné, si vyžadujú ďalšie zdĺhavé študovanie tabuliek, na ktoré obyčajný laik nemá zväčša vôbec čas.

Čo sú éčka? Sú to:

- prídavné látky, ktoré majú zlepšiť niektoré vlastnosti potravín,
- zlepšujú podmienky výroby, spracovania, úpravy, prepravy a úschovy potravín,
- zvyšujú odolnosť potravín proti chemickým, fyzikálnym a biologickým zmenám,
- predlžujú ich trvanlivosť, zachovávajú a zlepšujú výživové hodnoty potravín,
- zlepšujú a zachovávajú niektoré typické charakteristiky, štandardnosť i kvalitu potravín.

Rozdelenie éčok

Adtíva (prísady, prímiesy)

Farbivá	E 100 – E 199
Antioxidanty	E 300 – E 321

Kyseliny, zásady, soli	E 500 – E 610
Potravinárske enzýmy	E 1000 – E 1520
Konzervačné látky	E 200 – E 299
Emulgátory a stabilizátory	E 322 – E 495
Chuťové, aromatické a povzbudzujúce látky	E 620 – E 1000

Rozdelenie éčok podľa škodlivosti na ľudský organizmus

Škodivosť potravín spôsobená pridaním prídavných látok sa dá zistiť pomocou E-koeficientu. U vybraných potravín odborníci určili hodnotu E-koeficientu. Hodnoty koeficientu možno nájsť v tabuľkách, kde sú potraviny zoradené podľa vzrastajúcej hodnoty E-koeficientu. V tabuľkách sú zoradené čísla: V 1. tabuľke sú čísla pre priaznivo pôsobiace látky, v 2. tabuľke sú čísla ešte prijateľných látok, v 3. menej vhodných látok, vo 4. nepriaznivo pôsobiach látok a v 5. výrazne nepriaznivých látok. K nevhodným pre ľudský organizmus, podľa E-koeficientu označili, napríklad, tieto **sladkosti**: Ovocné čochky (30), Haribo Pico Bala (28), Haribo gumové cukríky (15). Za nevhodné pre ľudský organizmus odborníci označili aj éčka obsiahnuté v niektorých **nápojoch** ako napríklad: ISO-STAR citrón (23), Figo multivitamín (18), Slatina ochutená voda (14). Za nevhodné sú označené aj niektoré éčka obsiahnuté **v mliečnych výrobkoch** ako napríklad: nanuk Magnum (21), zmrzlina Vienetta (15), zmrzlina Tvaroháček (13). Viac informácií vrátane príslušných tabuliek nájdete na e-adrese: www.kekule.science.upjs.sk/chemia/mvp_net/.../Organika

NADVÁHA JE ŤAŽKÝ PROBLÉM

Nadváha a obezita sú najčastejším metabolickým ochorením. Odhaduje sa, že viac ako polovica dospelaj populácie v Európe vo veku 35 – 65 rokov má nadváhu, čo je dokopy 147 miliónov ľudí. Obéznych je 66 miliónov Európanov. Slovensko za týmito číslami nezaostáva: každý piaty Slovák je obézny, každý druhý má nadváhu. Len málokto si uvedomuje, že riziko zdravotných komplikácií stúpa už aj pri nadváhe. Ženy s nadváhou mávajú problémy s menštruačným cyklom, mykózami, aj s otehotnením. Riziko úmrtia na ischemickú chorobu sa u nich zvyšuje dva až trikrát a u mužov 1,7-krát.

Držím sa predpísaného jedálneho lístka

Striktné dodržiavanie predpísaného jedálneho lístka bez pochopenia princípov zdravého stravovania nevedie k požadovanému cieľu – schudnutiu. (Kalorická hodnota šišky a hrsti orieškov je približne rovnaká, napriek tomu sú oriešky zdravšie, na rozdiel od šišiek obsahujú vitamíny C a E.)

Jem výrobky light a dia

Diavýrobky sú určené pre diabetikov a nie pre redukčnú diétu. Keďže sú určené pre diabetickú diétu, dajú sa označiť ako diétne výrobky, ale nie redukujúce hmotnosť. Je potrebné prečítať si energetický obsah výrobku a porovnať ho s energetickou tabuľkou.

Keď nebudem piť, schudnem

Toto tvrdenie neplatí, obmedzením prísunu tekutín telo odvodníte a môže dôjsť ku kolapsu. Denne má človek vypiť minimálne dva litre tekutín a pri diéte to platí dvojnásobne. Pite hlavne čistú vodu bez bubliniek, ovocné či bylinkové čaje, riedené šťavy, tabu sú všetky sladené a alkoholické nápoje.

Čím menej budem jesť, tým viac schudnem

Obmedzením prísunu potravy dosiahnete, že organizmus, ktorý nedostane svoju pravidelnú dávku živín, si začne z každého jedla ukladať zásoby tukov na „horšie časy“. Preto počas dňa nevynechávajte žiadne jedlo, naopak, snažte sa stravovať päťkrát denne – a zvýšte mierne obsah bielkovín, znížte množstvo tuku a pridaj-

te kvantum zeleniny a začnete chudnúť napriek tomu, že ste zjedli väčší objem stravy.

Pri diéte je skvelé piť stopercentné šťavy

Stopercentné šťavy sú zdravé, plné vitamínov, ale tiež obsahujú veľké množstvo cukru.

Nie je preto vhodné piť ich pri diéte vo veľkom množstve a v neriedenom stave. Rovnaké kalorické nebezpečie je aj u sušeného ovocia, pretože sušením sa z neho iba stráca voda, sacharidy v ovocí zostávajú.

Pri chudnutí nesmiem piť kávu

Káva má pri chudnutí pozitívny účinok. Obsahuje mnoho antioxidantov, ktoré pomáhajú pri likvidácii voľných radikálov v organizme. Kofeín stimuluje – síce málo, ale predsa – výdaj energie formou tepla, mierne tak zvýši energetický obrat. Káva má tiež odvodňujúci efekt, a preto k nej vždy patrí veľký pohár vody.

Čokoláda, ktorá obsahuje pohár mlieka, je zdravá

Kvalita čokolády sa určuje podľa podielu kakaa. Čokoláda má obsahovať 25 % kakaa. Čokoláda, ktorá údajne obsahuje pohár mlieka, má len pätnásť percent kakaa, takže to je iba pochutina s kakaom. Vápnik je do nej dodávaný umelo a sladkosť obsahuje veľké množstvo tuku. Ak máte chuť na čokoládu, vyberte si z tých, ktoré obsahujú 70 a viac percent kakaa. Môžete vyskúšať rôzne príchute, napríklad s mäťou alebo s čili papričkami. Malý štvorček kvalitnej čokolády, ktorý sa pomaly rozpynie na jazyku uspokojí chuťové bunky a „pohladí“ dušičku. Mlieko je lepšie konzumovať v zakysaných mliečnych výrobkoch.

Ako sami zistíte, či máte nadváhu?

Na stanovenie stupňa nadváhy či obezity sa používa najčastejšie tzv. index telesnej hmotnosti a obvod pásu – BMI (Body Mass Index)

Index telesnej hmotnosti sa vypočíta delením hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou výšky postavy v metroch.

$$\text{BMI} = \text{váha v kg} / (\text{výška v m})^2$$

Napríklad, osoba vážiaca 100 kg a vysoká 1,71 m má $BMI = 100 \text{ kg} / (1,71 \text{ m})^2 = 34$

Nadváha a obezita sa klasifikuje podľa hodnoty BMI. So stúpajúcou hodnotou BMI stúpa i zdravotné riziko.

hodnota BMI	hmotnosť	zdravotné riziko
nižšia ako 18,5	nedostatočná	podvýživa
18,5 – 25	normálna	minimálne
25 – 30	nadváha	nízke až ľahko zvýšené
30 – 40	obezita	vysoké
väčší ako 40	ťažká obezita	veľmi vysoké

Rozloženie telesného tuku

Z hľadiska zdravotného rizika je dôležité nielen množstvo, ale predovšetkým i rozloženie tuku v tele. Jednoduchým ukazovateľom rozloženia telesného tuku je obvod pásu. Nasledujúca tabuľka uvádza hodnoty obvodu pásu, ktoré predstavujú zvýšené alebo vysoké zdravotné riziko.

Obvod pásu:

	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	väčší ako 80 cm	väčší ako 80 cm
muži	väčší ako 94 cm	väčší ako 102 cm

Ženy majú často tuk nahromadený na stehnách a bokoch a tvar ich tela pripomína hrušku. Preto sa tento typ obezity nazýva typ hruška (gynoidný).

U obéznych mužov býva tuk nahromadený najmä v oblasti hrudníka a brucha. Tvar tela pripomína jablko, a preto hovoríme o obezite typu jablka (androidný). Tvar jablka signalizuje vyššie riziko chorôb srdca, vysokého krvného tlaku, cukrovky a mozgových príhod.

Pri sledovaní vašich úspechov pri chudnutí berie do úvahy nielen absolútny hmotnostný úbytok, ale predovšetkým úbytok tuku. Preto je dôležité porovnávať v priebehu redukčného programu nielen úbytok na váhe, ale aj svoje miery, napr. obvod pásu.

Z JEDENIA SI TREBA SPRAVIŤ RITUÁL

Nie je dôležité len to, čo jeme, ale aj kedy a ako máme stravu počas dňa rozloženú. O správnych stravovacích návykoch sa viac dozviete v nasledujúcom rozhovore s MUDr. Alžbetou Béderovou, odborníčkou na výživu, vedúcou Regionálnej Poradne zdravia v Bratislave.

júcom rozhovore s MUDr. Alžbetou Béderovou, odborníčkou na výživu, vedúcou Regionálnej Poradne zdravia v Bratislave.



Na obrázku je MUDr. Alžbeta Béderová (vľavo) s klientkou poradne zdravia (vpravo).

Koľkokrát je ideálne jesť počas dňa?

Optimálne je rozloženie jedla do päť-šesť dávok, ktorými zabezpečujeme organizmu pravidelný prísun energie a živín v primeranom množstve na to, aby sme mohli vykonávať fyzickú, či psychickú prácu. Počet dávok však neznamena, že päť- či šesťkrát denne by sme mali skonzumovať vždy veľké porcie. Jednu dávku medzi dvoma väčšími môže tvoriť napríklad aj veľké jablčko. Celodenný príjem potravín si rozložíme v závislosti od charakteru práce, ktorú vykonávame. Záleží aj od toho, či vykonávame viac alebo menej fyzicky náročnú prácu, či je pri nej veľká spotreba energie, alebo či chceme redukovať, kedy volíme znížený príjem energie. V jedálničku by sme mali preferovať pri všetkých dávkach potraviny, o ktorých vieme, že prospievajú zdraviu.

Aké miesto v našej strave má mlieko?

Ľudia, ktorí nie sú alergickí na mliečnu bielkovinu a nemajú laktózovú intoleranciu, by v jedálničku mali mať túto potravinu určite zastúpenú. Je zdrojom kvalitných bielkovín a vápnika ako prevencie budúcej osteoporózy. Vápnik je aj protektívny, teda ochraňujúci faktor pri rakovine gastrointestinálneho traktu. Mliečne, najmä kyslomliečne výrobky, ktoré obsahujú probiotické kultúry, sú veľmi zdravé. Podporujú čistenie čriev, osídľujú ho správnymi baktériami a nedochádza k prerastaniu patogénnej flóry v tráviacom trakte.

Ako často by sme mali jesť mäso?

Dnešné moderné trendy vo výžive hovoria, že dve-tri dávky mäsa týždenne organizmu úplne stačia. Jednotlivé druhy - hydinové, chudé hovädzie alebo bravčové, ktoré má síce vyšší obsah skrytého tuku – by sme mali strieďať. Pri mäse je dôležitý spôsob spracovania. Najzdravšia je úprava varením a dusením. Vyprážené mäso do seba naberá viac tuku a nie je zdravé. Mäsové výrobky odporúčame konzumovať len v obmedzenej forme napr. raz - dvakrát týždenne, pretože sú zdrojom skrytých tukov a cholesterolu. Aj tu preferujeme kvalitnejšie druhy, pretože súčasná ponuka mäsových výrobkov je síce veľmi široká, nie všetky však kvalitou zodpovedajú potrebám zdravej výživy. Tradičnou chybou našej populácie je nízka spotreba rybieho mäsa a rybacích výrobkov. Rybu môžeme konzumovať dvakrát týždenne, raz napr. ako hlavný chod, inokedy vo forme nátierky, tuniaka, zavináča. Rybie tuky obsahujú polynenasýtené mastné kyseliny, ktoré majú pozitívny ochranný efekt. Dokonca sa hovorí, že čím je ryba mastnejšia, tým viac týchto ochranných kyselín obsahuje.

Ktoré ďalšie potraviny by mala obsahovať zdravá výživa?

Aspoň raz do týždňa by sme mali konzumovať strukoviny, pretože sú zdrojom kvalitnej rastlinnej bielkoviny, ktorá obsahuje veľa minerálov a vlákniny, teda zdraviu prospešné nutrienty. Slabou stránkou v stravovaní našej populácie je konzumácia ovocia a zeleniny. Tie by sme mali konzumovať dennodenne v množstve takmer pol kilogramu, pričom uprednostňujeme zeleninu. Neobsahuje toľko fruktózy ako ovocie a najmä v surovom stave je bohatým zdrojom enzýmov a vitamínov, teda celej palety výživových faktorov a je aj zdrojom vlákniny, ktorá čistí organizmus. Jej výhodou je nízky glykemický index a je dlhodobým zdrojom pocitu sýtosti.

Aké priestupky proti zdravej výžive robíme v konzumácii tukov?

Naša populácia je zvyknutá kupovať v akcii supermarketov oleje vo veľkých baleniach. Svetlo a teplo im škodí a rozkladom v nich vznikajú škodlivé látky, ktoré môžu byť aj karcinogénne. Preto by sme ich mali kupovať len v malých baleniach v tmavých fľašiach alebo olej skladovať doma v tmavých priestoroch a v chlade. Napr. kvalitný olivový olej je vždy balený do tmavých fliaš. Jednotlivé druhy olejov by sme mali strieďať. Pri olivovom oleji musíme rozoznať, či ide o panenský, ktorý je lisovaný za studena a je určený na studenú kuchyňu. Ďalší druh olivového oleja je určený aj na tepelnú úpravu. V našich podmienkach sa väčšinou traduje slnečnicový a repkový olej. Slnečnicový je vhodný na studenú kuchyňu, resp. na minútky a repkový na vyprážanie. V každom z olejov dominuje určitá mastná kyselina, preto je vhodné ich strieďanie podľa typu určenia na istý kuchynský postup prípravy. Olej však nesmieme v žiadnom prípade používať opakovane. V oleji, ktorý prešiel tepelnou úpravou a dosiahol určitý stupeň tepla, prišlo k určitým zmenám mastných kyselín a mohli by sme si viac uškodiť ako prospieť. Vyprážené jedlá však odporúčame konzumovať minimálne – možno raz za dva týždne alebo mesiac. Aj keď sú zo všetkých kulinárskych úprav najchutnejšie, z hľadiska výživy sú najmenej zdravé.

Ako je to s vajčkami? Sú vraj zdrojom nebezpečného cholesterolu?

V žĺtku je síce prítomný cholesterol, ale vo vajčku je aj fosfolipid lecitín, ktorý má ochranné účinky. Moderné trendy vo výžive odporúčajú týždenne skonzumovať dve - tri vajčka, ale myslíme vajčka vo všetkých potravinách.

Väčšina populácie je viac ako potrebuje? Existujú v zdravom stravovaní triky a tipy, ktoré tento trend dokážu obmedziť?

Pretože jeme všetkými zmyslami, aj jedlo na tanieri musíme vnímať farbou, vôňou aj chuťou a tomu by mala byť prispôsobená aj jeho úprava. Na prípravu jedla by sme si vždy mali nechať čas a jedlo na ňom pred konzumáciou „upratať“. Z jedenia si treba spraviť rituál. Nejesť v rýchlosti a chvate, pri činnostiach, po ktorých zabudneme, že sme vôbec jedli. Prvou zásadou je jesť pravidelne a tešiť sa na raňajky, obed, desiatu, olovrant aj večeru. Jedlá by mali byť vždy esteticky pripravené. Ľudia, ktorí chcú redukovať, si môžu jedlo pripravovať na dezertný tanier, ktorý opticky porciu jedla zväčší. Jesť by sme nemali hltavo a rýchlo, pretože pocit sýtosti sa po najedení dostavuje až po určitom čase. Hovorí sa o pol hodine až hodine. U človeka, ktorý je pomaly, sa postupne hladina cukru organizmu zvyšuje a pocit sýtosti, ktorý sa tvorí v centre mozgu v hypotalame, dá nakoniec signál sýtosti. Ľudia, ktorí jedia rýchlo, tento pocit po jedle nemajú a aj po výdatnom obede majú potrebu sa ešte dokrmovať. Potravu je vhodné dôkladne poprežúvať, premieša sa so slinami. V tejto forme dokáže organizmus podstatne lepšie využiť živiny zo žalúdka. Veľké kusy prehltnutej potravy môžu spôsobiť pocit tlaku v žalúdku až nevoľnosť.

Čím sú spôsobené pocity únavy a malátnosti po výdatnom obede?

Vtedy sa spracováva potrava, dostavuje sa pocit útlmu, pretože organizmus potrebuje vynakladať energiu na spracovanie toho, čo prostredníctvom potravy dostal. Ale keď sa živiny dostanú do krvi, aktivita sa obnoví.

Ovplyvňuje výživa výskyt civilizačných ochorení?

Ich výskyt je u nás stále vysoký a pritom mnohé rizikové faktory sú odstrániteľné. Tieto ochorenia totiž podmieňujú ovplyvniteľné a neovplyvniteľné faktory a výživa a životospráva patria do prvej skupiny. Preto sa v poradniach zdravia a rôznymi preventívnymi a osvetovými podujatiami snažíme ovplyvňovať najmä mladšiu generáciu ako sa správne stravovať, pretože podľa našich skúseností u staršej generácie sa už toho veľa napraviť nedá. Aj keď na začatie so zdravou výživou nie je nikdy neskoro. U mladej generácie je skôr alarmujúci pokles školského stravovania, ktoré u nás patrí k najkvalitnejším v Európe. Školské stravovanie je totiž kvôli prísne kontrolovanej vyváženosti zárukou dobrého stravovania a spĺňa všetky kritériá modernej a zdravej výživy. Bez obeda v škole sa hladné deti zastavia v prvom stánku rýchleho občerstvenia s hot-dogmi a hamburgermi, ktoré rozhodne nepatria do repertoáru jedálneho zdravej výživy.

Zaznamenávajú odborníci na výživu aj pozitívne trendy?

V poradni zdravia zaznamenávame pozitívny trend v tom, že mladé gazdinky pripravujú pre rodiny jedlá podľa zásad zdravej výživy. Nechýba v nich dostatok ovocia a zeleniny, zdravých mliečnych výrobkov, cestovín. Informujú sa stále viac o zdravých potravinách, zaujímajú ich biovýrobky. Tento trend je potešiteľný, pretože doma práve žena určuje, čo budú jesť deti a aké stravovacie návyky si odnesú do ďalšieho života. Rodičia by mali deti učiť konzumovať pestré a zdravé jedlá a nesmú zabúdať, že sami sú pre ne príkladom. Tým, že ich dnes naučia jesť zdravo a dodržiavať správnu životosprávu, im dávajú najcennejšiu devízu pre ich zdravie v dospelosti.

Zdroj: TASR tat ila zll, Snímka: (mš)

POĎAKOVANIE

Redakcia Humanity ďakuje Združeniu pre zdravú výživu a zdravie za pozvanie na stretnutie s odborníkmi na potraviny a výživu: Prof Ing. Ľubomírom Valíkom, Doc. MUDr. Janou Jurkovičovou a známym gastroenterológom MUDr. Milošom Bubánom a všetkým odborníkmi za poskytnutie zaujímavých a cenných informácií potrebných pre príspevky tejto prílohy.

Prílohu pripravila: PhDr. Margita Škrabáľková.