

PRŮVODCE (začínajícího) VEGETARIÁNA

Vesanto Melinová
Brenda Davisová



The Becoming Vegetarian: The Complete Guide to Adopting a Healthy Vegetarian Diet,
Revised and Updated Edition, vydalo nakladatelství John Wiley & Sons, Inc. v Kanadě

ISBN: 13 978-0470-83253-0

Copyright © 2003 Vesanto Melina a Brenda Davis
Autorská práva poskytla společnost John Wiley & Sons International Rights, Inc., U.S.A.

All rights reserved. No part of this work covered by the copyright herein may be reproduced or used in any form or by any means - graphic, electronic or mechanical - without the prior written permission of the publisher. Any request for photocopying, recording, taping or information storage and retrieval systems of any part of this book shall be directed to CANCOPY, 1 Yonge Street, Suite 1900, Toronto, Ontario, M5E 1E5.

Všechna práva vyhrazena. Bez písemného souhlasu vydavatele nesmí být žádná část této publikace kopírována nebo rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoliv podobě nebo jakýmkoliv způsobem – graficky, elektronicky nebo mechanicky. Jakýkoliv dotaz týkající se kopírování, nahrávání, přepisování nebo uchovávání informací směřujte písemnou formou na adresu nakladatelky.

Tato kniha obsahuje názory a myšlenky autorek, které nejsou podávány formou, jenž by za jakýchkoli individuálních okolností dávala podnět k jednání bez konzultace s odborníkem. Autorky i nakladatelka výslovně odmítají jakoukoliv odpovědnost za újmu nebo riziko, osobní či jiné, které by vzniklo, nebo které by bylo způsobeno jako důsledek, ať přímý nebo nepřímý, používáním nebo aplikací obsahu této knihy.

Ilustrace pšeničného zrna v kapitole 5 je použita s laskavým souhlasem Kansas Wheat Commission.

1. Zdravá výživa. 2. Vegetariánství.

Průvodce (začínajícího) vegetariána: Kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou

Nové aktualizované vydání

Vesanto Melinová, Brenda Davisová

Překlad do češtiny © 2008 Andrea Komínková

ISBN 978-80-904291-0-9

Vydala: Ing. Andrea Komínková, 592 31 Radňovice 75 (www.kominkova.cz)

Jazyková korektura: Markéta Šimková

Sazba: Tiskárna Unipress s.r.o.

Odborná spolupráce: MUDr. Zbyněk Luňáček (www.lunacek.cz)

© **Ilustrace vegetariánské pyramidy:** V. Melinová, B. Davisová a D. Brousseau

Knihu ilustrovala: Anna Svobodová z Radňovic

1. Vydání v češtině.

Tisk: Tiskárna Unipress s.r.o., Žďár nad Sázavou (www.unipress-zr.cz)

Rejstřík: Andrea Komínková

Svým dětem,

Xophovi (Chrisovi) a Kayo,

Leeně a Corymu.

Ať je Váš život odrazem

toho, čemu věříte

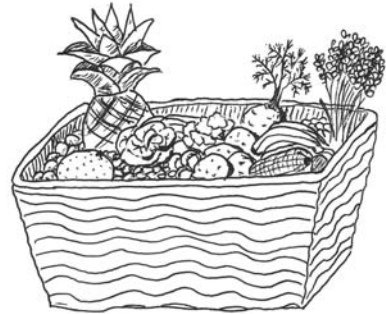
v nejhlubších zákoutích

svých srdcí a duší.

Obsah

Poděkování	
Úvod	
	strana
1. Proč být vegetarián?	1
2. Největší přínos a výhody vegetariánské stravy	17
3. Energie z rostlin... Luštěniny, ořechy a semena	57
4. Pro zdravé kosti... Mléko, listová zelenina a další přeborníci na vápník	107
5. Energie navíc... Výživová hodnota potravin	141
6. Dokonalí ochránci... Ovoce a zelenina	161
7. Spory o tuky... Kdo vyhrává?	181
8. Jemné doladění vegetariánské stravy... Vitamín B ₁₂	207
9. Skladba vegetariánské stravy... Vegetariánský návod pro výběr potravin	221
10. Vegetariánství pro život	237
Část 1: Těhotenství a kojení	238
Část 2: Raný věk (od narození do dvou let)	251
Část 3: Dětství (od dvou do dvanácti let)	266
Část 4: Dospívání (třináct až osmnáct let)	280
Část 5: Nejlepší léta života (padesát let a více)	284
11. Vegetariánské vítězství nad tělesnou hmotností	293
12. Vegetariánská diplomacie	307
13. Od nákupního lístku až k hotovému jídlu	329
14. Recepty...Snadné skvosty	349
Dodatek: Údaje o doporučených denních dávkách vitamínů a minerálů ze stravy	407
Rejstřík	413

Proč být vegetarián?



Proč být vegetarián? Každý vegetarián by měl jinou odpověď. Vegetariáni hrají podle svých vlastních not. Mají odvalu pochybovat o přijatých zvycích, dokonce i o těch, které jsou respektovány jako tradice. Velký počet vegetariánů jsou entusiáste zdraví, mající velké srdce, pokud jde o zvířata, a spousta jich je hluboce oddaných ochraně životního prostředí. Vegetariána je prakticky nemožné poznat v davu. Někteří se jeví jako lidé, kteří jdou nad rámec oficiální kultury, jiní jsou pracovníci na stavbě, televizní hvězdy, obchodníci, hokejoví hráči, maratonci nebo babičky a dědečkové. Vegetariáni jsou různého věku a jakékoliv profese. Když někomu řeknete, že jste vegetarián, jeho typickou reakcí bude „já také nejím moc masa.“ Být vegetarián je považováno za velmi dobrou věc, za něco, oč se hodně lidí snaží.

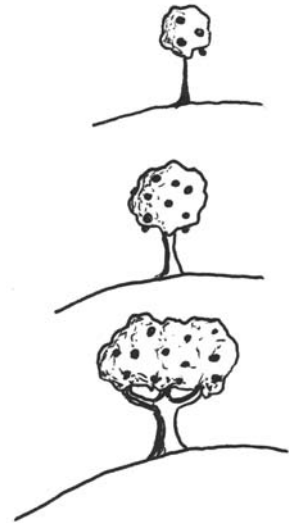
Typy vegetariánů

Vegetarián je popisován jako člověk, který nejí maso, drůbež ani ryby. Oproti tomu lidem, kteří do své stravy zahrnují jak rostliny, tak živočichy, se říká všežravci nebo nevegetariáni. Dva nejběžnější typy vegetariánů jsou lakto-ovo vegetariáni a vegani.

Lakto-ovo vegetariáni

Lakto-ovo vegetariáni nejedí maso, ale používají vajíčka (ovo) a mléčné výrobky (lakto). Někteří lidé jsou jen lakto-vegetariáni, což znamená, že jedí mléčné výrobky, ale nepoužívají vajíčka, jiní jsou ovo-vegetariáni, používají vajíčka, ale nejedí mléčné výrobky.

Největší přínos a výhody vegetariánské stravy



Byly doby, kdy lidé věřili, že maso a mléko jsou základ zdravé výživy. Oficiální informace o výživě tvrdily, že maso je nezbytné kvůli velmi kvalitním bílkovinám a železu, a mléčné výrobky pro růst a zachování pevných kostí. Říkalo se, že bychom bez těchto potravin zeslábli a onemocněli, děti by nevyrostly a sportovci by nemohli dokázat svůj potenciál. Vegetariány často považovaly za kacíře a pro své názory se stávali středem posměchu. Vegetariánská strava byla považována za riskantní a celkově nebezpečnou pro děti a těhotné nebo kojící ženy.

Nebylo náhoda, že převládal právě tento postoj. Začátkem dvacátého století se americká politika soustředila na eliminaci onemocnění způsobených nedostatkem živin ve stravě. Chudí lidé měli jen skrovný přísun potravy a jejich strava nebyla vůbec pestrá. Přidání masa a mléka pro ně znamenalo obrovský rozdíl. Studie tehdejší doby navíc prokázaly, že děti a hlavně ty na svůj věk malé, rostly rychleji, když přijímaly větší množství živočišných výrobků. Výsledkem bylo přiznání obrovské důležitosti živočišným potravinám. Federální vláda nabídla farmářům velké dotace, aby zvýšili výrobu. Rostoucí spotřeba byla podporována intenzivním marketingem a masivními vzdělávacími kampaněmi o výživě. Onemocnění z podvýživy rapidně ubylo a v ekonomice hluboce zakořenil zájem o hospodářská zvířata. Zdálo

se, jakoby práce na zlepšení zdraví národa skrze výživu, byla odvedená na výbornou.

V polovině dvacátého století byl tento růžový obraz o zdraví překonán. Nemoci z podvýživy už tolik nehrozily, začal se však zvyšovat počet srdečních onemocnění, rakoviny, cukrovky 2. typu a značně narostla obezita.

Nad rámec rozumných pochyb

Úřady byly vyvedeny z míry i vědci nezjistili žádné bakterie ani viry, kterým by mohli klást nárůst těchto devastujících onemocnění za vinu. Začala se zvažovat možnost vlivu životního prostředí a netrvalo dlouho, aby se hlavním podezřelým stala strava. Ve druhé polovině dvacátého století se prováděly výzkumy modelů stravování a životního stylu u různých populací, zjišťovalo se jejich relativní riziko pro různá onemocnění. Klinickými zkouškami na skupině jednotlivců se porovnával vliv změny stravy a studovaly se specifické potraviny a živiny, aby se stanovil jejich dopad na zdraví člověka. Roku 1990 pověřila Světová zdravotnická organizace (WHO) skupinu odborníků na výživu z celého světa, aby z existujících výzkumů prozkoumali a vyhodnotili sílu důkazů, spojujících určitý model stravy s různým typem onemocněními. Výsledná technická zpráva „*Strava, výživa a prevence chronických onemocnění*“ měla pevný a jednoznačný závěr:

Lékařské a vědecké výzkumy prokázaly zřejmou spojitost mezi stravovacími faktory a rizikem vzniku koronárních arteriálních onemocnění, hypertenze, mozkových příhod, určitých typů rakoviny, osteoporózy, cukrovky a dalších chronických onemocnění. Máme dostatečné znalosti, aby vlády mohly přehodnotit národní stravovací průvodce, rozeznat rizika a následně chránit obyvatelstvo politikou, která zajistí, aby bylo snadné rozhodnout se pro zdravou výživu.

Co se týká specifických modelů stravování, výbor dále uvedl:

Příjem živin podle denních doporučených dávek uváděných v této zprávě převedte do stravy s nízkým obsahem tuků, zejména nasycených, a velkým souborem škrobových sacharidů. Takováto strava je význačná častou konzumací zeleniny, ovoce, obilovin a luštěnin. Naopak je v rozporu se současným modelem stravy, založeným na značném objemu energie z celé řady mléčných výrobků, tučných mas a rafinovaných cukrů.

Během dalších deseti let neustále narůstaly důkazy spojující stravu a chronická onemocnění, což přimělo četné zdravotnické organizace ke zdokonalení stávajících návodů a doporučení, které urgovaly posun směrem

k rostlinné stravě. Opravdu zajímavé bylo, že se tyto různé skupiny shodovaly ve svých zprávách o veřejném zdraví. V roce 1999 spojilo své síly pět vrcholných zdravotnických organizací ve Spojených Státech (Národní institut zdraví, Americká dietetická asociace, Americká pediatriká společnost, Americká společnost pro rakovinu a Americká asociace pro onemocnění srdce), aby propracovaly a schválily řadu návodů pro stravování. Sjednocením jejich poselství doufaly, že budou reprezentovat silný hlas, který by pomohl k nápravě stravovacích zvyklostí a nakonec přispěl ke snížení míry chronických onemocnění. Klíčové poselství znělo: **Většinu toho, co jíte, si vybírejte z rostlinných zdrojů.** Skupina konkrétně doporučovala, aby si lidé vybírali stravu bohatou na výrobky z obilovin, ovoce a zeleninu a dále potraviny, které obsahují málo tuků, nasycených tuků a cholesterolu. Doporučili omezit používání cukru, soli a alkoholu. Dr. Richard J. Deckelbaum, spoluautor této společné zprávy a profesor pediatrie a výživy na Kolumbijské univerzitě v New York City, objasňuje jeden z nejvýznamnějších bodů, který vyšel z jejich práce:

Dobrá zpráva je, že nepotřebujeme jeden typ stravy na to, abychom předcházeli srdečním onemocněním, a jiný, abychom snížili riziko vzniku rakoviny, a další, kterým bychom se vyvarovali obezity a cukrovce. Jednoduchá zdravá strava má vliv na prevenci všech kategorií onemocnění a snížení rizika vzniku mnoha chronických podmínek.

V současné době jsou si vlády, zdravotnické organizace a čelní odborníci na výživu velmi dobře vědomi přínosu stravy na rostlinném základě pro lidské zdraví. V jejich vzdělávacích materiálech pro výživu se tyto znalosti důsledně odrážejí. Nicméně, i když jsou lidé silně nabádáni ke zvýšení podílu rostlinných potravin ve stravě, očividně se otálí s tím, aby se jasně řeklo, že je třeba snížit příjem živočišných produktů. Namísto toho se lidem říká, aby jedli méně nasycených tuků a cholesterolu, což není přesné, protože živočišné produkty jsou hlavním zdrojem potencionálně škodlivých látek ve stravě. Proč se tedy zdráhají lidem otevřeně říci, aby jich jedli méně? Marion Nestlová, vedoucí katedry pro výživu a potravinové studie na Univerzitě v New Yorku ve svém výjimečném exposé podává vysvětlení, které podněcuje k zamyšlení:

Masný průmysl může žít s eufemistickou radou, aby lidé konzumovali stravu „obsahující málo nasycených tuků“. Když se ale tento termín přeloží do řeči, která určuje zdroje „špatných tuků“ v potravinách – „živočišný tuk“ nebo „jezte málo masa“ - budou tyto průmyslové skupiny podníceny k akci a vědci a pedagogové v oblasti výživy se stanou nepohodlnými; a bude jim doporučeno, aby se mírnili.

Srdeční onemocnění

Srdeční onemocnění panují jako zabiják číslo jedna v Severní Americe, s počtem okolo 40 procent všech úmrtí. Pro hodně lidí je srdeční záchvat prvním varováním srdečního onemocnění a pro každého čtvrtého člověka i jeho posledním. Lidé, kteří srdeční záchvat přežijí, se většinou dozví, že budou potřebovat operaci koronální bypass, aby se přemostila zablokovaná část srdeční tepny, nebo angioplastiku, aby se rozšířily zúžené artérie. Mnozí z nich se domnívají, že operace problém vyřeší, že budou moci pokračovat stejným životem, pokud budou trochu opatrnější a nebudou své slabé srdce tolik stresovat. Bohužel, zemřeli by v omylu. I když to svádí k tomu domnívat se, že operace všechno vyřeší, pravdou je, že 20 až 40 procent pacientů, kteří podstoupí angioplastiku, si přivodí další blokádu do šesti měsíců od procedury a u 40 procent pacientů s operací bypassu dojde k uzavření transplantátu do deseti let. Srdeční onemocnění je zřídkakdy dílem náhody. Obvykleji je to onemocnění z volby stravy a životního stylu. Dokud nezměníme své každodenní aktivity a stravovací návyky, toto onemocnění nás nepřestane ničit a v nejhroším případně si brát i naše životy. Dobrá zpráva je, že máme dostatek informací a technologie důležité k prevenci těchto onemocnění. V některých případech máme i možnost onemocnění zcela zvrátit.

Jak jsou na tom vegetariáni?

Pokud jde o srdeční onemocnění, vegetariáni jsou před nevegetariány ve výhodě. V průměru je míra úmrtnosti na srdeční onemocnění u mužů vegetariánů o polovinu nižší než u celkové populace, o něco menší rozdíl je vidět také u žen. Jako u ostatních onemocnění, některé přínosy jsou díky rozdílům v životním stylu a nejenom volbě stravy. Poté, co byly vzaty v potaz i tyto faktory, nadále zůstává významný přínos vegetariánského životního stylu.

Nejrozsáhlejší provedená studie porovnávající výskyt srdečních onemocnění u vegetariánů a nevegetariánů s podobným zdravým životním stylem, byla studie ve spolupráci s Velkou Británií. Dala dohromady výsledky z pěti velkých prospektivních studií (studií, které sledují velké skupiny lidí po dlouhé časové období), v celkovém součtu 76 000 účastníků. V průměru bylo úmrtí z důvodu srdečního onemocnění u mužů vegetariánů o 31 procent nižší v porovnání s muži nevegetariány a o 20 procent nižší u žen vegetariánek v porovnání se ženami nevegetariánkami. Tyto údaje braly v potaz index tělesné hmotnosti (BMI, měřítko tělesného tuku), užívání alkoholu, úroveň vzdělání, úroveň fyzické aktivity a ve většině studií i kouření. Míra

úmrtnosti vegetariánů byla nižší než u skoro-vegetariánů, kteří jedí maso méně než jednou týdně.

Nezávislé přezkoumání probíhajících studií přineslo další poznatky v dané věci. V Heidelbergské studii po jedenácti letech sledování účastníků bylo riziko srdečních onemocnění u vegetariánů nižší téměř o 75 procent, u u skoro-vegetariánů téměř o 50 procent než u celkové populace. Oxfordská vegetariánská studie po osmnácti letech sledování zjistila o 58 procent nižší riziko u vegetariánů v porovnání s celkovou populací a o 14 procent nižší riziko u vegetariánů v porovnání s nevegetariány, kteří razili podobný životní styl. Ve studii zákazníků kupujících zdravé potraviny se po devatenácti letech sledování zjistilo, že vegetariáni mají o 53 procent nižší riziko srdečních onemocnění v porovnání s celkovou populací a o 15 procent nižší riziko v porovnání s nevegetariány se zdravým životním stylem. Studie adventistů sedmého dne porovnává míru zdraví a úmrtnosti skupiny lidí se zdravým životním stylem a různými modely stravování (40 procent sledované populace byli vegetariáni). Muži vegetariáni se těšili o 37 procent nižšímu riziku v porovnání s podobnými muži nevegetariány. Studie také zjistila, že riziko roste s větším množstvím hovězího masa zařazeného do stravy. Lidé, kteří jedli hovězí maximálně třikrát týdně, měli téměř dvojnásobně vyšší riziko vzniku srdečních onemocnění v porovnání s vegetariány. Lidé, kteří jedli hovězí častěji než třikrát týdně, měli riziko ještě vyšší. Mezi nejzajímavější závěry této studie patřila skutečnost, že ořechy snižují riziko srdečních onemocnění více než jakékoliv jiné potraviny. Lidé, kteří jedí ořechy třikrát až pětkrát týdně, mají riziko srdečních onemocnění o polovinu nižší v porovnání s lidmi, kteří jedí jednu porci ořechů týdně nebo ořechy nejedí vůbec. Studie úmrtnosti adventistů porovnávala výskyt srdečních onemocnění u mužů veganů, lakto-ovo vegetariánů a nevegetariánů. Vegetariáni měli o 60 procent nižší riziko a vegani o 80 procent než podobní nevegetariáni. Studie vytvořená ve spolupráci však na tuto obrovskou výhodu pro vegany nepoukázala. Ve skutečnosti měli vegani v této rozsáhlé kombinované analýze o 26 procent nižší riziko v porovnání s 34 procenty u lakto-ovo vegetariánů, což je tak trochu překvapení, protože když se opíráme o hladinu cholesterolu v krvi, očekávali bychom u veganů výrazně menší výskyt srdečních onemocnění než u lakto-ovo vegetariánů. Nicméně máme možné vysvětlení tohoto závěru.

Proč jsou vegetariáni ve výhodě?

Co chrání vegetariány před srdečním onemocněním? Někdo by se mohl domnívat, že vegetariáni jsou ve výhodě, protože se více starají o své zdraví:

méně kouří, jsou více fyzická aktivní a štíhlejší. Přestože je pravda, že vegetariáni mají tendenci vést zdravější životní styl, ukázalo se, že vegetariánská strava snižuje riziko sama o sobě přibližně jen o 15 až 25 procent, nezávisle na dalších faktorech. Které modely vegetariánské stravy jsou tak přínosné? Průzkum jednotlivých rizikových faktorů pro srdeční onemocnění vnesl do této otázky mnoho světla.

Rizikové faktory pro srdeční onemocnění

Srdeční onemocnění je jen zřídka výsledkem malé slabosti nebo souhry nešťastných okolností, nejčastěji se kombinací více faktorů, které člověka „dostanou“ do zóny nebezpečí. Existují dvě kategorie rizikových faktorů: hlavní nebo také klasické rizikové faktory, a přispívající nebo neobvyklé rizikové faktory.

Bylo prokázáno, že hlavní rizikové faktory významně zvyšují riziko. Patří mezi ně faktory vztahující se ke stravě (viz tab. 2.1), faktory, které nemůžeme změnit (rodinné předpoklady, pohlaví a věk) a faktory nesouvisející se stravou, které změnit můžeme (kouření, fyzická aktivita a stres).

Přispívající faktory jsou ty, o nichž existují důkazy, ale stále ještě nebylo přesně stanoveno, jak velký mají dopad. Tyto faktory jsou popsány v tabulkách 2.2 a 2.3 Tabulka 2.3 představuje rizikové faktory, které jsou větší pro vegetariány.

Tabulky objasňují jak které faktory ovlivňují riziko vzniku onemocnění a rozsah jejich vlivu (je-li znám), porovnávají riziko vegetariánů a nevegetariánů pro každý faktor a vyjmenovávají specifické potraviny a složky stravy, které mají na riziko vliv.

Informace v tabulkách jsou cenným náhledem do naší původní otázky: „Proč jsou vegetariáni ve výhodě?“ Vegetariánská strava obsahuje podstatně méně složek, které jsou jednou z příčin srdečních onemocnění, a více ochranných látek. V mnoha modelech vegetariánské stravy je menší obsah několika určitých ochranných složek, což ukazuje také tabulka 2.3., které mohou na určitém stupni působit proti dobrému přínosu vegetariánské stravy a snížit její ochranný potenciál. Tímto vysvětlujeme, proč měli vegani ve společné studii vyšší míru srdečních onemocnění než by se dalo očekávat na základě jejich úrovně cholesterolu v krvi. Jestliže vegetariáni chtějí snížit své riziko srdečních onemocnění, pak si musí být vědomi těchto složek a zahrnout jejich adekvátní zdroje do své stravy.

Tabulka 2.1 Hlavní rizikové faktory pro srdeční onemocnění související se stravou

Vysoká hladina celkového (TC) a LDL cholesterolu (hladina hustoty lipoproteinů)

- LDL přenáší cholesterol k artériím, kde se usazuje. LDL je hlavní část TC.
- Každým nárůstem TC o 1%, roste riziko srdečních onemocnění o 2-3%.

Výhoda vegetariánů: Hladina TC je u vegetariánů nižší přibližně o 14%, u veganů o 35% než u nevegetariánů.

Riziko roste s: Nasycenými tuky, cholesterolem, trans-mastnými kyselinami a živočišnými bílkovinami.

Riziko se snižuje: Rozpustnou vlákninou, rostlinnými bílkovinami (zvláště pak sójovými), rostlinnými steroly a stanoly, několika fytochemikáliemi (viz tab. 2.2) a mono- a polynenasycenými tuky, které nahrazují nasycené tuky.

Hypertenze / vysoký krevní tlak

- Vysoký krevní tlak zvyšuje pracovní zátěž srdce a zvyšuje riziko srdečních onemocnění a mozkových příhod.

Výhoda vegetariánů: Vegetariáni mají nižší krevní tlak (o 5-10 mm Hg méně) než nevegetariáni. Míra vysokého tlaku je u vegetariánů třetinová až poloviční než u nevegetariánů.

Riziko roste s: Nadbytkem tuku z kalorií, nadváhou a u některých lidí i nadbytkem sodíku.

Riziko se snižuje: Vysokým příjmem vlákniny, draslíkem ve velkém množství, hořčíkem, fytochemikáliemi a omega-3 mastnými kyselinami.

Obezita a nadváha

- Vysoká tělesná hmotnost přepíná srdce, zvyšuje krevní tlak, celkový cholesterol a hladinu triglyceridů, snižuje hladinu vysoce hustých lipoproteinů a zvyšuje riziko diabetu (cukrovky).

Výhoda vegetariánů: Výskyt obezity je u nevegetariánů dvakrát až třikrát vyšší než u vegetariánů.

Riziko roste s: Nadměrnou spotřebou, nepřiměřeným příjmem tuků a rafinovaných sacharidů.

Riziko se snižuje: Stravou s vysokým obsahem vlákniny, přiměřeným příjmem potravy.

Diabetes mellitus (cukrovka)

- Vysoká úroveň cukru v krvi může zvyšovat hladinu cholesterolu a riziko srdečních onemocnění. Dokonce i při dobré regulaci cukru v krvi je riziko vyšší. U lidí s cukrovkou se srdeční onemocnění vyskytuje dvakrát až třikrát častěji.

Výhoda vegetariánů:	Téměř tucet studií prokázalo vyšší hladinu tHcy u vegetariánů, přičemž nejvyšší hladinu měli vegani. Domníváme se, že je to tím, že vegetariáni a vegani nemají zajištěný adekvátní příjem vitamínu B ₁₂ (a možná i B ₆). Hladina homocysteinu se normalizuje dodatečným podáváním vitamínu B ₁₂ .
Riziko roste s:	Nízkou hladinou folátů a vitamínů B ₆ a B ₁₂ .
Riziko se snižuje:	Foláty a vitamíny B ₆ a B ₁₂ ze stravy a doplňků.
	Poznámka: Vysoký příjem methioninu nebyl se zvýšenou hladinou tHcy spojován.

Potencionálně škodlivé složky ve stravě

Složky ve stravě, které nejčastěji a nejdůsledněji spojujeme se srdečním onemocněním, jsou:

Nasycené tuky. Živočišné produkty, zejména maso a mléčné výrobky, jsou hlavními zdroji nasycených tuků ve stravě. Tropicke tuky obsahují také nasycené tuky, ale celkově jich jíme poměrně málo, takže k celkovému příjmu nasycených tuků přispívají menším podílem. Ostatní rostlinné potraviny mají obecně nízký obsah nasycených tuků (viz strana 204 pro procentuální podíl nasycených tuků v různých potravinách). V porovnání s nevegetariány jedí lakto-ovo vegetariáni o třetinu méně nasycených tuků a vegani ještě o polovinu méně.

Trans-mastné kyseliny. Devadesát procent trans-mastných kyselin, které jíme, pochází z hydrogenovaných a částečně hydrogenovaných tuků ve zpracovaných potravinách, například v sušenkách a keksech, hydrogenovaných margarínech, pokrmových tucích a potravinách smažených při vysokých teplotách (fritovaných potravinách). Další 10 procent pochází z masa a mléka. (Trans-mastné kyseliny se přirozeně vyskytují i v živočišných potravinách.) Několik studií tvrdí, že vegetariáni konzumují méně trans-mastných kyselin než nevegetariáni a vegani konzumují dokonce ještě menší množství. (Více se o trans-mastných kyselinách dočtete na straně 185.)

Cholesterol. Cholesterol se nachází pouze v potravinách živočišného původu a nejvíce ho je ve vnitřnostech a vajíčkách. Rostlinný cholesterol neobsahují, ani rostliny s vysokým obsahem tuku - jako jsou ořechy, semena, avokádo a olivy. Lakto-ovo vegetariáni přijímají různá množství cholesterolu, ale obecně méně než nevegetariáni (pokud nejedí příliš vajec). Veganská strava je absolutně bez cholesterolu.

Rafinované sacharidy. Tato kategorie zahrnuje jak složené sacharidy (vyskytující se v bílém chlebu, bílé rýži a pečivu z bílé mouky), tak jednoduché

sacharidy (které se vyskytují v bílém cukru, hnědém cukru, sirupech, sodovkách a ve sladkostech). Příjem rafinovaných sacharidů může být vysoký v jakékoliv stravě, ale důkazy svědčí o tom, že vegetariáni, a hlavně vegani, konzumují více celozrnných potravin.

Oxidativní stresory. Oxidativní stresory (složky, které reagují s určitými typy molekul reaktivních oxygenů způsobujících poškození tělesných tkání, nazývané také *poškození volnými radikály*) zahrnují oxidované tuky, peroxidy, látky znečišťující životní prostředí a hemové železo. Oxidované tuky a peroxidy se nacházejí v tucích a olejích poškozených teplem, světlem nebo oxygeny (např. příliš vysokou teplotou při vaření nebo špatným uskladněním). Když jsou zvířata krmena kontaminovanými rostlinami a větší zvířata jedí menší kontaminovaná zvířata, vede to k vyšší koncentraci škodlivých látek ve výrobcích živočišného původu. Hemové železo se vyskytuje výhradně v mase, rybách a drůbeži. Vegetariáni a zvláště vegani konzumují méně oxidativních stresorů než nevegetariáni.

Živočišné bílkoviny. Živočišné bílkoviny jsou soustředěny v mase, drůbeži, rybách a mléčných výrobcích. Libové maso, drůbež a ryby jsou jejich velmi bohatými zdroji. V porovnání s nevegetariány konzumují lakto-ovo vegetariáni méně živočišných bílkovin a vegani nekonzumují vůbec žádné.

Potencionálně ochranné složky ve stravě

Složky ve stravě, o kterých víme, že nabízejí nejúčinnější ochranu proti srdečním onemocněním jsou:

Vláknina (především rozpustná vláknina). Vláknina se nachází pouze v potravinách rostlinného původu. Luštěniny, bobule, sušené ovoce, otruby a celozrnné potraviny mají nejvyšší obsah vlákniny. Vynikajícími zdroji rozpustné vlákniny (vlákniny, která se ve vodě stane lepivou) jsou luštěniny, lněné semínko, ovesné vločky a ovoce bohaté na pektin. Vegetariáni konzumují asi dvakrát až třikrát více vlákniny než nevegetariáni, přičemž vegani ji ze všech skupin konzumují nejvíce.

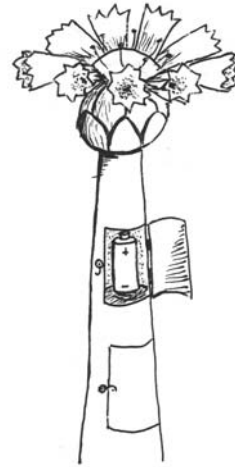
Omega-3 mastné kyseliny. Je několik různých omega-3 mastných kyselin (jedna ze dvou řad polynenasycených tuků; viz strany 189 až 192). Nejvýznamnější je kyselina alfa-linolenová (ALA) a dvě velmi důležité mastné kyseliny s dlouhým řetězcem – kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA). Všechny tyto kyseliny mají přínos pro ochranu zdravého srdce, ačkoliv se zdá, že kyseliny s dlouhým řetězcem EPA a DHA jsou účinnější. Naštěstí dokážeme v těle přeměnit ALA na EPA a DHA. ALA je ve lněném semínku a ve lněném oleji (nejbohatší zdroje), konopných semíncích a konopném oleji,

a děložního hrdla. Zdá se, že karotenoidy chrání proti rakovině plic a možná i rakovině tračníku a foláty se jeví jako účinnější proti karcinomu kolorekta. Mnoho důkazů ve prospěch těchto vitamínů svědčí o tom, že poskytují větší ochranu, pokud pocházejí z potravy spíše než z potravinových doplňků. Přestože máme důkazy, že vitamín C, foláty a vitamín E mohou být přínosné i ve formě vitamínového doplňku, nemáme žádné důkazy, zda jsou ochranné také beta-karoteny z potravinových doplňků. Dva velké pokusy ve skutečnosti podaly zprávu o tom, že účastníci, kteří užívali syntetický beta-karoten měli o 18 až 28 procent vyšší riziko rakoviny než lidé, kteří doplňky nebrali. Vysvětlením může být, že pro ochranu je zapotřebí široké spektrum karotenoidů a izolování jednoho jediného karotenoidu může narušit ochranné účinky ostatních. K tomuto tématu nemáme dostatek důkazů, abychom mohli doporučit specifické dávky vitamínů vedoucí ke snížení rizika rakoviny. Každý člověk však může jíst bohaté rostlinné zdroje vitamínu C, karotenoidů, folátů a vitamínu E, protože jejich objem je významně vyšší ve vegetariánské stravě v porovnání se stravou nevegetariánskou.

Minerály. Prokázalo se, že dva minerály – selen a vápník – s velkou pravděpodobností snižují riziko rakoviny, přinejmenším pro některé její typy. Zdá se, že nízký příjem selenu je spojován s vyšším rizikem několika různých typů rakoviny. Selen slouží jako látka, která účinkuje spolu s různými enzymy, z nichž některé jsou aktivní jako antioxidanty a jiné jako detoxikanty rakovinotvorných látek. Několik studií prokázalo, že riziko rakoviny klesá s vyšším příjmem selenu z potravy, a některá práce také naznačuje ochrannou roli selenu z doplňků. Přestože jsou důkazy přesvědčivé, bude nutné učinit další studie, než budeme moci stanovit specifická doporučení týkající se příjmu selenu pro prevenci nebo léčení rakoviny. Víme, že má smysl konzumovat doporučené denní dávky selenu. Velkými zdroji selenu v rostlinné říši jsou para ořechy a jiné ořechy a semena, celozrnné obiloviny, mléčné výrobky a vaječné žloutky. I když je to trochu zavádějící, zdá se, že vápník snižuje riziko rakoviny tračníku, možná i riziko rakoviny prostaty. Je smysluplné zajistit si adekvátní příjem vápníku, aniž by byl nadměrný. Příjmy selenu a vápníku u vegetariánů jsou podobné jako v celkové populaci, avšak příjem vápníku u veganů bývá často nižší.

Celozrnné potraviny. Zatím zcela jistě nevíme, zda celozrnné potraviny chrání proti rakovině, především proti rakovině gastrointestinálního systému (hlavně rakovině žaludku) a typům rakoviny hormonálního původu. Celozrnné potraviny jsou bohaté na vlákninu, kvasivé sacharidy, antioxidanty, stopové prvky a fytochemikálie – což jsou všechno látky, které

Energie z rostlin



Luštěniny, ořechy a semena

Pro mnoho z nás znamenají slova *bílkovina* a *maso* téměř totéž. Lidé se domnívají, že maso je hlavním zdrojem bílkovin a železa, je nezbytné pro tvorbu a zachování pevných svalů. Obecně se věří, že živočišné produkty mají pro lidské zdraví větší hodnotu než rostlinné potraviny. Tuto informaci už odmala pěstují v dětech jako semínko jejich rodiče, pak učitelé ve škole a populární pořady v televizi. Když se lidé ptají: „Co si dáme k obědu?“ obvykle mají na mysli spíše druh masa, které by se mělo podávat, než „nedůležitou“ přílohu, kterou může být brokolice nebo rýže. Hluboce zakořeněná představa je, že hovězí, ryby nebo drůbež musí být dominantním tématem všech jídel. Jednostranné zaměření na maso způsobuje, že jen při vyslovení slova „vegetarián“ lidé přejdou do obrany. Většina lidí si nedokáže přiznat, že dobrý život lze prožít i bez konzumace jediného kousku masa, a přitom můžeme být silní a zdraví. Základ této představy tvoří čtyři dobře známé mýty. V této kapitole těmito mýty otřese a vybavíme vás nástroji, které pomohou uvést věci na pravou míru.

Mýtus č. 1: Maso potřebujeme proto, abychom měli dostatek bílkovin.

Mýtus č. 2: Rostlinná bílkovina nemá dostatek esenciálních aminokyselin a není tak kvalitní jako bílkovina živočišná.

Mýtus č. 3: Vegetariáni musí důsledně doplňovat bílkoviny do každého jídla.

Mýtus č. 4: Většina vegetariánů končí s anémií z nedostatku železa.

Žádný z těchto výroků není založen na pravdě. Všechny výroky jsou založeny na mylných představách z let minulých. *V mase se ve skutečnosti nenacházejí žádné živiny nezbytné pro lidský život, které bychom nenašly ve stravě z výlučně rostlinných potravin.* Podíváme-li se na to, co jedí býložravci a všežravci, včetně lidí, uvědomíme si, že všechny živiny, potřebné pro stavbu těl, pocházejí z rostlin a mikroorganismů. Bílkoviny a železo potřebné pro svaly, krev a kosti velkých silných býložravců, například slona, pocházejí z rostlinné potravy. Vitamín B₁₂, živinu přítomnou v potravinách živočišného původu, ve skutečnosti vytvářejí bakterie a jiné mikroorganismy rozmnožující se ve zvířatech, půdě a na rostlinách. Vegetariáni se mohou stravovat snadno a přitom přijímat dostatek všech potřebných živin. Ve světě koluje několik mýtů, které vegetariánskou výživu naopak vykreslují nerealisticky růžově, jako kdyby volba „ctnostného“ modelu stravování dovolovala člověku opomíjet, že je také potřeba stravu pečlivě rozvrhnout!

Mýtus č. 5: Všechny alternativy vegetariánské stravy zajišťují více než jen dostatek bílkovin.

Mýtus č. 6: Konzumace jakékoliv kombinace rostlinných potravin dodává doporučenou denní dávku zinku a ostatních stopových minerálů.

Začínáte-li omezovat maso, nebo už maso, ryby, drůbež a další výrobky živočišného původu vůbec nejíte, důležité je dobře se informovat, co opravdu potřebujete znát o bílkovinách, železe a zinku. V této kapitole vám pomůžeme zmapovat směr, vyvarovat se problémům, naučíme vás, jak snadno uspokojit požadavky na výživou svou i celé rodiny. Naučíte se využívat energii rostlinných potravin.

Bílkoviny ve vegetariánské stravě

Mýtus č. 1: Maso potřebujeme proto, abychom měli dostatek bílkovin.

Nejprve se podívejme na bílkoviny, základní součást všech rostlinných a živočišných buněk (včetně lidských) a na mýtus, že maso potřebujeme proto, abychom jich měli dostatek.

Vegetariánů se často ptají, odkud přijímají bílkoviny. Z mnoha důvodů se tato obava přeceňuje. Vzpomenete-li si na to, co bylo napsáno ve druhé kapitole, maso a produkty živočišného původu měly výjimeč-

Menu č. 3 a 4 v této kapitole (strany 86 a 88) uvádí, jak se mohou stravovat lidé, jejichž potřeba bílkovin je obzvláště vysoká.

Doporučená denní dávka bílkovin pro děti různého věku, ať již vegetariány či nikoliv, je uvedena v tabulce 3.1. DDD je nastavena na 1,1 gram bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti (g/kg) pro děti ve věku od jednoho do tří let a 0,95 g/kg pro děti ve věku od čtyř do osmi let a stejně tak 0,95 g/kg od devíti do třinácti let. Jako příklad uvádíme „referenční tělesnou hmotnost“ v kilogramech pro děti každé věkové skupiny a dodáváme celkové množství bílkovin v gramech, které dítě s určitou hmotností potřebuje. Podle doporučené denní dávky zveřejněné Institutem pro medicínu roku 2000, pro vegetariánské, veganské i nevegetariánské děti platí tatáž denní doporučená dávka.

Někteří odborníci jsou opatrnější a pro veganské děti nebo pro děti, jejichž výživa se opírá převážně o celé rostlinné potraviny, doporučují navýšit doporučenou denní dávku o bezpečné množství, kterým by se vyrovnala menší stravitelnost některých potravin. Navrhované bezpečné navýšení doporučené denní dávky je přibližně 30 procent pro děti od jednoho do tří let, poté se sníží na 15 procent pro dospívající. Denní doporučená dávka pro bílkoviny s bezpečným navýšením na kilogram podle těchto konzervativních směrnic a pro určitou tělesnou hmotnost je uvedena ve dvou sloupcích vpravo v tabulce. Doporučené denní dávky pro bílkoviny, včetně bezpečného navýšení, lze v dětské stravě dosáhnout snadno.

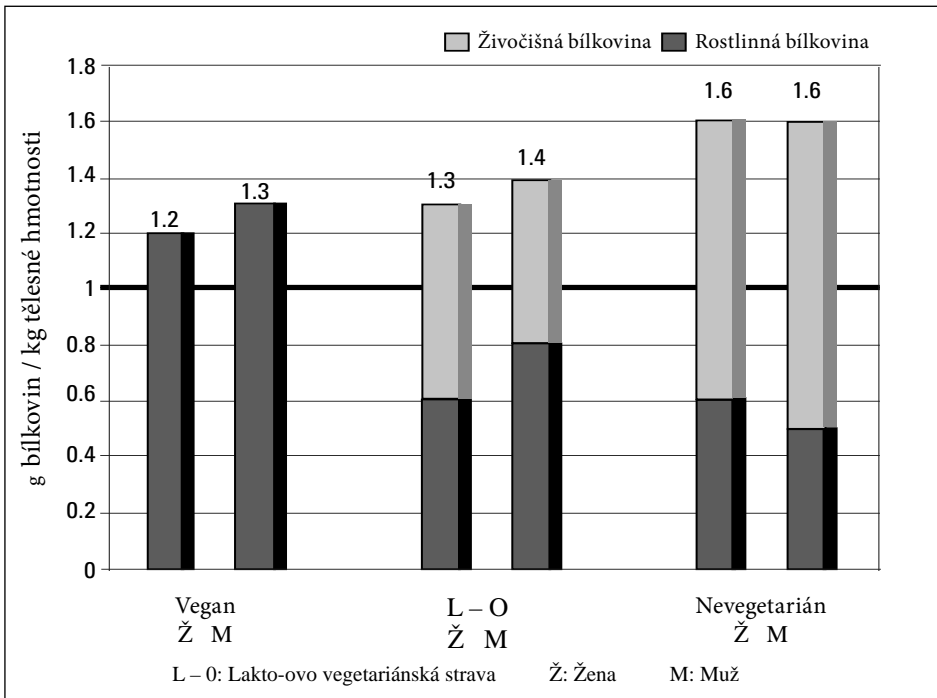
Tabulka 3.1 Doporučená denní dávka pro bílkoviny ve stravě dětí

Věk (roky)	Referenční tělesná hmotnost (kg)	DDD pro bílkoviny (g/kg hmotnosti)	DDD pro bílkoviny pro konkrétní hmotnost (g/den)	DDD s bezpečným navýšením na kilogram (g/kg tělesné hmotnosti)	DDD pro bílkoviny s bezpečným navýšením pro konkrétní hmotnost (g/den)
1 – 3	12	1,1	13	$1,1 + 30\% = 1,4$	17
4 – 8	20	0,95	19	$0,95 + 20\% = 1,1$	22
9 – 13	36	0,95	23	$0,95 + 15\% = 1,1$	40

Vědecké výzkumy potvrdily v klasické studii provedené Hardingem a Starem v roce 1950, že můžeme přijímat dostatek bílkovin ze stravy na

rostlinném základě. Graf 3.1 porovnává celkový příjem bílkovin, včetně rostlinných a živočišných, pro dospělé vegany, lakto-ovo vegetariány a nevegetariány. V grafu je příjem bílkovin uveden v gramech na kilogram tělesné hmotnosti a celková hodnota je uvedena v každém sloupci nahore. Porovnáme-li průměrný příjem u každé skupiny s jedním gramem na kilogram hmotnosti (tmavá čára ve středu grafu), můžeme vidět, že všechny skupiny dosahují tohoto množství snadno a překračují ho. U nevegetariánů byly přibližně dvě třetiny bílkovin živočišného původu (světlá část sloupce) a jedna třetina byla rostlinného (tmavá část sloupce). Tento poměr odráží model podobný celkovému příjmu bílkovin u lidí v Severní Americe, Evropě, Austrálii, Novém Zélandu a rozvinutých zemích dalších částí světa.

Graf 3.1 Bílkoviny v různé stravě



Bílkoviny pro vegetariánské sportovce

Pro vegetariánské sportovce nemáme jiné specifické doporučené denní dávky bílkovin, protože výbor, který doporučené dávky vědecky přezkou-

Odborníci na výživu tvrdí, že pro většinu lidí je jako prevence určitých chronických onemocnění nejvhodnější rozmezí od 20 do 25 procent celkových kalorií z tuků. Optimální příjem bílkovin by měl být v rozmezí 12 až 15 procent z celkových kalorií. Více podrobností o dětské výživě viz kapitola 10.

Tipy pro vegetariánské sportovce

Může vegetariánská strava podporovat výkony ve vrcholovém sportu? Vegetariánská i nevegetariánská strava má potenciál podporovat výkony sportovců, pokud je sestavená řádně. Dobře sestavená vegetariánská strava může mít ve vrcholovém sportu navrch. Následující informace pomáhají vegetariánům v dosahování jejich maximálního potenciálu.

Energie (kalorie). Energetická potřeba sportovců se značně liší v závislosti na stavbě těla, pohlaví, tréninku a aktivitě. U rekreačních sportovců je potřeba kalorií jen nepatrně vyšší. Potřeba kalorií ale může nápadně a prudce stoupat pro vrcholové sportovce, kteří aktivně závodí. Fyzická aktivita má vliv na větší výdej energie a rychlejší metabolismus. Zprávy potvrzují, že vegetariánská strava může zvednout spotřebu energie, a to o 10 až 15 procent. Do stravy vegetariánských sportovců je zapotřebí začlenit spoustu vegetariánských alternativ plných energie - tofu, ořechy, semena a míchané nápoje, aby si udrželi tělesnou hmotnost v případech, kdy se potýkají s problémy s energetickou úrovní nebo jen těžce nacházejí rovnováhu v příjmu a výdeji energie.

Doporučené rozdělení kalorií pro sportovce			
	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
Většina sportovců	12 –15%	< 35%	60 – 65%
Vrcholoví sportovci	12 –15%	< 25%	65 – 70%

Sacharidy, bílkoviny a tuk. Většině sportovců se doporučuje, aby rozdělili svůj příjem kalorií na bílkoviny, tuk a sacharidy tak, jak je uvedeno v tabulce. Navrhované rozložení kalorií pro ostatní je uvedeno na straně 64.

Pro sportovce je velmi důležitá strava s vysokým obsahem sacharidů, protože dodává maximální zásoby glykogenu, který přispívá ke zvyšování energetické rezervy. Vyšší příjem sacharidů vede k menší únavě svalů. Potřeba bílkovin je u sportovců vyšší, jak bylo popsáno výše. Sportovci nesmějí přehnaně omezovat tuky (ne méně než 15 procent kalorií), protože

bychom nemuseli přijímat žádné jiné bílkoviny. Mléko a vajíčka mají skóre také rovno 1 (100 procent), hovězí maso má skóre 0,92 (92 procent). Tento příklad ilustruje skutečné skóre vstřebatelnosti aminokyselin. Faktem zůstává, že většina potravin má aminokyselinové skóre menší než 1. Sójové výrobky se všeobecně ohodnocují mezi 90 až 100 procenty, izolované sójové bílkoviny mají skóre vysoké (v závislosti na použitém výrobním procesu). Znamená to, že potřebujeme-li 60 gramů bílkovin denně a jediným zdrojem bílkovin budou sójové výrobky s upraveným skóre 0,9 (90 procent), bude potřeba přidat kolem 10 procent těchto potravin navíc, abychom zajistili, že budeme přijímat doporučené množství každé esenciální aminokyseliny. Pověšimněte si, že pro kojence je skóre založeno na složení aminokyselin v mateřském mléce.

Tabulka 3.4 Porovnání esenciálních aminokyselin v sójové bílkovině se skóre esenciálních aminokyselin

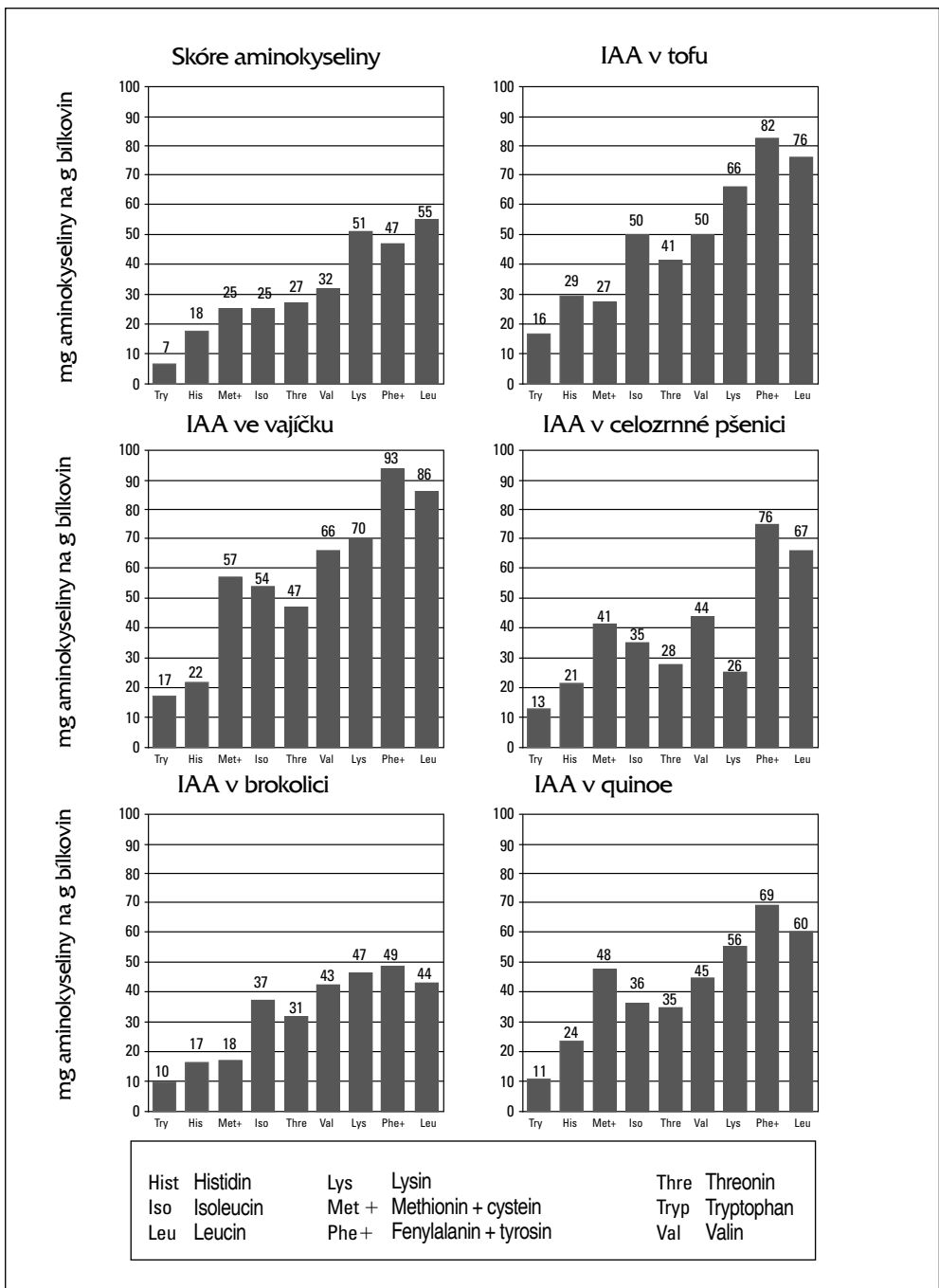
Esenciální aminokyselina (EAK)	Aminokyseliny v sójové bílkovině	EAK x 92%	Skóre EAK
	(mg/g bílkoviny)		
Tryptofan	16	15	7
Histidin	29	27	18
Methionin + cystein*	27	25	25
Isoleucin	50	46	2ř
Threonin	41	38	27
Valin	50	46	32
Lysin	66	61	51
Fenylalanin + tyrosin	82	75	47
Leucin	76	70	55

*(Určitou část potřeby esenciální aminokyseliny methioninu lze uspokojit aminokyselinou cysteinem a určitou část potřeby fenylalaninu lze uspokojit tyrosinem. Proto uvádíme tyto dvě aminokyseliny navíc.)

Vstřebatelnost bílkovin

Rozsah trávení a vstřebávání bílkovin se liší jídlo od jídla a mění se v závislosti na tom, jak je jídlo připravené nebo zpracované. Sójové boby například vstřebáváme mnohem lépe uvařené než syrové, a jak zjistili Číňané už před staletími, bílkoviny z tofu vstřebáváme ještě mnohem lépe. Izolovaná sójová bílkovina používaná k výrobě vegetariánských alternativ masa, která se prodává se jako doplněk stravy pro sportovce, je velmi dobře vstřebatel-

Graf 3.2: Nepostradatelné aminokyseliny (IAA): Skóre aminokyseliny v potravinách



(nebo ořechů a semen) do každého jídla. Někteří lidé se vegetariánství vzdali s pocitem, že by měli při vaření trávit hodiny s kalkulačkou v ruce.

Mýtus č. 3: Vegetariáni musí důsledně doplňovat bílkoviny do každého jídla.

Výzkumy prokázaly, že celo-rostlinné potraviny přispívají esenciálními aminokyselinami na různých stupních, a že obvyklé kombinace potravin dodávají směs všech aminokyselin, které potřebujeme. Pokud jíme celý den velkou řadu pestrých potravin, není potřeba doplňovat do každého jídla bílkoviny. Studijní skupina Světové zdravotnické organizace říká: „Postupně jsme si uvědomovali, že v rozmanité, výhradně vegetariánské stravě mají rostlinné potraviny tendenci se při dodávání aminokyselin doplňovat. Jestliže byla energetická potřeba dítěte nebo dospělého člověka naplněna touto stravou, pak byla uspokojena i jejich potřeba bílkovin.“

Přesvědčení, že rostlinné potraviny nemají dostatek esenciálních aminokyselin, je přežitě a chybné. Nemusíme pečlivě kombinovat luštěniny s obilovinami do každého jídla. V praxi můžeme jednoduše postupovat podle vegetariánské pyramidy (na straně 223). Pro malé děti jsou určeny návody uvedené na stranách 252 a 268 (kapitola 10), které vám pomohou při zajišťování všech potřebných minerálů, vitamínů a nepostradatelných aminokyselin. *Kromě tohoto, žádné jiné, plánované doplňování rostlinných bílkovin není nutné.*

Dobře, že víte, že není třeba se znepokojovat s důsledným doplňováním rostlinných bílkovin do každého jídla, protože v běžných jídlech, ve kterých kombinujeme obiloviny a luštěniny, se skóre aminokyselin přirozeně doplňují. Etnická jídla připravovaná z obilovin a luštěnin nebo z obilovin a ořechů jsou stále stejná už více jak sto let a nadále populární a dostupnější. Máme rádi hrachovou polévku s čerstvě upečeným bochníkem chleba, pečené fazole s aromatickým kukuřičným chlebem, chilli s tortilami, hummus s pita chlebem a míchané tofu s toastem. Mnoho těchto jídel navíc obohacuje zelenina. Doma i ve světě najdeme recepty na velmi chutná jídla, která nám dodávají kompletní řadu nezbytných aminokyselin v dostatečném množství.



Bílkoviny v různých menu

Na dalších stránkách vám uvedeme čtyři různá menu o 2000 kaloriích. Mezi těmito menu budeme hledat určité spojitosti. Menu č. 1 je ukázkou menu pro nevegetariány, kteří jedí pestrou stravu, v níž je zahrnuto maso a navíc ještě postupují podle zásad „zdravé výživy“. Menu č.2 je menu typické pro mnoho vegetariánů, kteří nahradili maso, drůbež a ryby mléčnými produkty a vajíčky. Menu č.3 je pro vegetariány, kteří do své stravy přidali luštěniny, vegetariánské alternativy masa a ořechy, a kteří dodržují celkově nízký příjem tuku. Poslední je menu č. 4 pro vegany. Protože toto menu dodává více bílkovin, železa a zinku než je nutné, ilustruje, jak může být strava na rostlinném základu výživná. Každé menu je doprovázeno komentářem a analýzou živin - bílkovin, železa, zinku, vápníku, vlákniny, vitamínu B₁₂ a rovnováhy bílkovin, tuků a sacharidů za jeden den. Ke každému menu uvádíme možnost, jak zvýšit počet kalorií až na 2800 (pro aktivnější nebo větší osoby). Pro více informací o vláknině v každém menu viz strana 153 a o přítomných tucích viz strany 184, 187, 188, 192 a 193. Ve všech menu jsme se zaměřili na zdravou výživu, a třebaže obsahují dezerty a svačinky, také ty jsou z hlediska výživy přínosné.

Rostlinné zdroje bílkovin konzumované v menších množstvích během celého dne mají obrovský vliv na celkovou úroveň energie, protože uvolňují energii postupně. Jak můžeme vidět v další části, luštěniny, celozrnné obiloviny a semena patří mezi nejbohatší zdroje železa a zinku.

Menu č.1 Nevegetarián (2000 kalorií)

Nevegetarián (2000 kalorií)	Bílkoviny (g)	Železo (mg)	Zinek (mg)
Snídaně			
Pomerančový džus, 3/4 šálku (185 ml)	1,3	0,2	0,1
Cornflaky, 1 šálek (250 ml)	1,8	8,7	0,2
Mléko, 2%, 1 šálek (250 ml)	8,0	0	0,4
Toast, celozrnný, 1 krajíc	2,7	0,9	0,6
Máslo, 1 vložka (5 g)	0	0	0
Džem, 1 čaj. lž. (15 ml)	0	0	0
Nekalorický nápoj	0	0	0
Snídaně celkem (471 kalorií)	13,8	9,8	1,3

Nevegetarián (2000 kalorií)	Bílkoviny (g)	Železo (mg)	Zinek (mg)
Oběd			
Sendvič s hovězí pečení:			
Chleba, bílý, 2 krajíce	4,9	1,8	0,4
Hovězí, plátek, libový 57g	16,4	1,1	2,7
Margarín, 1 čaj. lž. (5 ml)	0	0	0
Majonéza, 1 čaj. lž. (5 ml)	0	0	0
Hlávkový salát, 1 list	0,1	0,1	0
Mrkvový salát, 1 mrkev	1,0	0	0,2
Nízkoťučný ovocný jogurt, 3/4 šálku (185 ml)	7,0	0	0,6
Jablko, 1	0,3	0,3	0,1
Nekalorický nápoj	0	0	0
Oběd celkem (600 kalorií)	29,7	3,3	4,0
Večeře			
Kuře, pečené 100 g	29,5	1,1	1,0
Brambory, opékané, 1/2 šálku (125 ml)	3,5	0,7	0,5
Zelený hrášek, 1/2 šálku (125 ml)	4,1	1,3	0,8
Rohlík, bílý, 1	2,4	0,9	0,2
Máslo, 2 vločky (10 g)	0,1	0	0
Nekalorický nápoj	0	0	0
Večeře celkem (519 kalorií)	39,6	4,0	2,5
Svačina nebo dezert			
Třešňový tvarohový koláč, 1/12 koláče (142 g)	7,1	1,8	0,6
Svačina/dezert celkem (410 kalorií)	7,1	1,8	0,6
Celkem za den (2000 kalorií)	90,2	18,9	8,4
	Bílkoviny	Tuk	Sacharidy
Procentní podíl kalorií:	18%	33%	49%

Živiny: doporučená denní dávka	Množství v menu
Železo: ženy 18 mg, muži 8 mg	18,9 mg
Zinek: ženy 8 mg, muži 11 mg	8,4 mg
Vápník (věk 19 – 50 let): 1000 mg	839 mg
Vitamín B₁₂: 2,4 µg	3,1 µg
Vláknina: 30 – 62 g	19 g

Komentář k menu č. 1

Náš nevegetarián udělal několik pozoruhodných pokusů směrem ke zdravé výživě:

- ✓ Používá libové maso, jí malé porce a vyhýbá se kůži na kuřeti;
- ✓ Volí nízkotučné mléko a nízkotučný jogurt;
- ✓ Snaží se jíst doporučený počet porcí z každé potravinové skupiny;
- ✓ Nejí nezdravá jídla.

Z 90 gramů bílkovin v tomto menu jich polovina (45,9 gramů) pochází z hovězího masa a kuřete a druhá polovina z ostatních potravin. Dvanáct procent železa pochází z hovězího masa a kuřete, a protože mléčné výrobky železo neobsahují, zbytek je z rostlinných potravin. Živočišné výrobky zde přispívají důležitým podílem také k zinku: 44 procent ho pochází z masa, dalších 21 procent z mléčných výrobků a zbylá třetina z rostlinných potravin. Příjem zinku je hraniční nebo velmi nízký ve stravě mnoha lidí a právě zde můžeme vidět takovou situaci. Ačkoliv je v menu obsažen 1 šálek (250 ml) mléka, plus jeho ekvivalent v jogurtu, opékané brambory a třešňový tvarohový koláč, celkové množství vápníku je menší než doporučená denní dávka. Trocha vápníku pochází z nemléčných zdrojů, například z těch uvedených na straně 121. Přísun vlákniny je významně nižší než doporučená denní dávka, ale vyšší než je typické ve stravě v rozvinutých zemích, založené na rafinovaných potravinách.

Kalorie v tomto menu můžeme zvýšit na 2800, přidáme-li krajíc chleba s máslem a džemem, polovinu druhého sendviče, 57 gramů kuřete, velký muffin a 1 šálek (250 ml) džusu. Příjem bílkovin se zvýší na 126 gramů.

Menu č.2 Lakto-ovo vegetarián (2000 kalorií)

Lakto-ovo vegetarián (2000 kalorií)	Bílkoviny (g)	Železo (mg)	Zinek (mg)
Snídaně			
Pomerančový džus, 3/4 šálku (185 ml)	1,3	0,2	0,1
Vařená obilná kaše nebo müsli, 1 šálek (250 ml)	6,1	1,6	1,2
Mléko, polotučné, 1 šálek (250 ml)	8,0	0	0,4
Toast, celozrnný, 1 krajíc	2,7	0,9	0,6
Máslo, 1 vložka (5 g)	0	0	0
Džem, 1 čaj. lž. (15 ml)	0	0	0
Nekalorický nápoj	0	0	0
Snídaně celkem (559 kalorií)	18,1	2,7	2,3

dávka za určité časové období, například za týden. Doporučená dávka železa pro vegetariány je 1,8 násobkem doporučené denní dávky pro nevegetariány. Do úvahy se zde bere nižší vstřebatelnost rostlinných potravin a je zobrazena v tabulce na straně 90. (Denní doporučená dávka železa pro další věkové skupiny viz tabulka 15.2 na straně 410).

Nejsou doporučené denní dávky železa pro vegetariány příliš vysoké?

Ne, všichni odborníci s těmito velmi vysokými doporučenými dávkami pro vegetariány souhlasí. Do značné míry se opírají o studii, která porovnává stravu založenou na masě s vegetariánskou stravou, přestože tato studie neodráží větší množství potravin, než které vegetariáni ve skutečnosti snědí. Jak se píše v odstavci „Faktory, které ovlivňují vstřebávání železa“ na straně 97, příprava a celková skladba jídla má velký vliv na to, jak budeme železo z rostlinných potravin vstřebávat. Narozdíl od této studie vegetariáni jedí spoustu ovoce, zeleniny a potravin s vysokým obsahem vitamínu C a mnozí z nich k jídlu nepijí černý čaj (který obsahuje třísloviny, které snižují vstřebávání železa). Vegetariáni často používají potraviny, které jsou připravované způsobem, který vstřebatelnost železa zvyšuje, jako je namáčení, nakličování a kvašení. Vegetariáni, kteří tak činí, si obvykle dokáží udržet vynikající hladinu železa s celkovým příjmem železa, který je o něco nižší než současné doporučené dávky pro vegetariány.

Zdá se, že postupem času vegetariáni zpracovávají, vstřebávají a uchovávají železo ve svém těle s větší efektivitou. (Kdyby vás zajímalo, jak vysokou hladinu železa máte, požádejte při další lékařské prohlídce o krevní test.) I vegetariáni mohou pokrýt tyto vysoké denní doporučené dávky, jak je ukázáno v menu 3 a 4 a v tabulce 3.6.

Tabulka 3.5 Železo, zinek a bílkoviny v potravinách

Potravina a kategorie	Porce (množství)	Mg na porci		
		železo	zinek	bílkoviny
Luštěniny (vařené)				
Fazole adzuki	1 šálek (250 ml)	4,6	4,1	17,3
Černé fazole	1 šálek (250 ml)	3,6–5,3	1,4–1,9	15,2
Strakaté fazole	1 šálek (250 ml)	3,7	2,0	16,5
Cizrna (římský hrách)	1 šálek (250 ml)	4,7	2,5	14,5
Čočka	1 šálek (250 ml)	6,6	2,5	17,9
Fazole navy	1 šálek (250 ml)	4,5	1,9	15,8
Ledvinové fazole	1 šálek (250 ml)	5,2	1,9	15,4
Fazole pinto	1 šálek (250 ml)	4,5	1,9	14,0

Potravina a kategorie	Porce (množství)	Mg na porci		
		železo	zinek	bílkoviny
Potraviny ze sóji				
Sójové boby, zelené	1 šálek (250 ml)	4,5	1,6	22,2
Miso	1 pol. lž. (15 ml)	0,5	0,6	2,0
Natto	1 pol. lž. (15 ml)	0,9	0,33	1,6–1,9
Sójové boby, vařené	1 šálek (250 ml)	8,8	2,0	28,2
Tofu, pevné (viz etiketa)	1/2 šálku (125 ml)	1,8–13,2	1,3–2,0	10,1–20,0
Tofu, jemné	1/2 šálku (125 ml)	1,3	0,8	8,7
Tempeh	1/2 šálku (125 ml)	2,2–3,2	1,0	15,3–24,0
Ořechy, semena a másla z nich				
Mandle	1/4 šálku (60 ml)	1,4	1,2	7,5
Kešu	1/4 šálku (60 ml)	2,1	1,9	5,2
Lněná semínka	2 pol. lž. (30 ml)	1,9	0,4	3,7
Lískové ořechy	1/4 šálku (60 ml)	1,6	0,8	5,1
Pekanové ořechy	1/4 šálku (60 ml)	0,7	1,2	2,5
Piniové ořechy	1/4 šálku (60 ml)	3,1	1,4	8,2
Pistácie	1/4 šálku (60 ml)	1,4	0,7	6,6
Dýňová semena	1/4 šálku (60 ml)	5,2	2,6	8,5
Slunečnicová semena	1/4 šálku (60 ml)	2,7	1,8	8,1
Sezamové tahini	3 pol. lž. (45 ml)	1,2–2,9	2,1–4,7	7,8–8,8
Rostlinná mléka				
Sójové mléko (viz etiketa)	1/2 šálku (125 ml)	0,4–0,9	0,3–0,5	3,2–5,0
Rýžové mléko	1/2 šálku (125 ml)	0,2–0,5	0,0–0,4	0,5–1,6
Obiloviny a obilné produkty				
Ječmen, krupky, vařené	1/2 šálku (125 ml)	1,0	0,6	1,8
Ječmen, celý, vařený	1/2 šálku (125 ml)	1,0	0,8	3,7
Proso, vařené	1/2 šálku (125 ml)	0,8	1,1	4,2
Ovesná mouka, vařená	1/2 šálku (125 ml)	0,8	0,6	3,0
Quinoa, vařená	1/2 šálku (125 ml)	2,1	0,8	3,0
Rýže natural, vařená	1/2 šálku (125 ml)	0,5	0,6	2,3
Rýže bílá, obohacená, vařená	1/2 šálku (125 ml)	1,0	0,4	2,1
Žitná mouka*				
Celozrnná pšeničná mouka	1/4 šálku (60 ml)	0,5–2,1	0,5–1,8	2,1–4,5
Pšeničné klíčky	1/4 šálku (60 ml)	1,2	0,9	4,1
Obohacené suché cereálie (viz etiketa)	2 pol. lž. (30 ml)	0,9	1,8	3,3
	1 unce (28,4 g)	2,1–18	0,7–15	4,2



Potravina a kategorie	Porce (množství)	Mg na porci		
		železo	zinek	bílkoviny
Zelenina				
Naklíčené fazole mungo, syrové	1 šálek (250 ml)	1,0	0,4	3,2
Brokolice, syrová	1 šálek (250 ml)	0,8	0,4	2,6
Mrkev, syrová, 20 cm dlouhá	1 ks	0,4	0,1	0,7
Květák, vařený	1/2 šálku (125 ml)	0,2	0,1	1,1
Kukuřice, vařená	1/2 šálku (125 ml)	0,5	0,4	2,7
Zelený/žluté boby, vařené	1/2 šálku (125 ml)	0,8	0,2	1,2
Lilek, vařený	1/2 šálku (125 ml)	0,2	0,1	0,4
Kadeřávek, syrový	1 šálek (250 ml)	1,1	0,3	2,2
Houby, vařené	1/2 šálku (125 ml)	1,4	0,7	1,7
Okra, vařená	1/2 šálku (125 ml)	0,4	0,4	1,5
Brambora, pečená, střední	1 ks (115 g)	1,7	0,4	2,8
Římský salát, syrový	1 šálek (250 ml)	0,6	0,1	0,9
Špenát, syrový	1 šálek (250 ml)	0,8**	0,2	0,9
Sladký brambor, pečený	1 ks (115 g)	0,5	0,3	2,0
Tuřín, vařený, rozmačkaný	1/2 šálku (125 ml)	0,2	0,2	0,8
Zimní dýně, vařená a rozmačkaná	1/2 šálku (125 ml)	0,3–0,7	0,1–0,3	0,8–1,8
Ovoce				
Jablko, střední	1 ks	0,2	0,1	0,3
Meruňky, sušené	8 ks (60 ml)	1,3	0,2	1,0
Banán, střední	1 ks	0,4	0,2	1,2
Meloun kantalup nebo honeydew	1/4 ks	0,2–0,3	0,2	1,2–1,5
Fíky, sušené	5 ks (85 g)	2,1	0,5	2,9
Jahody	1/2 šálku (125 ml)	0,3	0,1	0,4
Pomeranč, střední	1 ks	0,1	0,1	1,2
Sušené švestky	7 ks (60 ml)	1,5	0,3	1,5
Hrozinky	1/4 šálku (60 ml)	1,1	0,1	1,0
Ostatní				
Blackstrap melasa	1 pol. lž. (15 ml)	3,6	0,2	0
Cukr	1 pol. lž. (15 ml)	0	0	0
Olej	1 pol. lž. (15 ml)	0	0	0
Mléčné výrobky a vejčeka				
Kravné mléko, 2%	1/2 šálku (125 ml)	0,1	0,5	4,1
Sýr čedar	21 g	0,1	0,6	5,2
Nízkotučný jogurt	1/2 šálku (125 ml)	0,1	0,4	6,4
Vejce, velké	1 ks	0,6	0,3	6,3

Jeden z důvodů proč muži potřebují zinek je ten, že odhadem ztrácejí 0,6 mg zinku s každým výronem semene. (Vášnivým vegetariánům proto doporučujeme mít na svém nočním stolku misku s kešu ořechy!)

Příjem zinku a jeho hladina

Studie zjistily, že průměrný příjem zinku u nevegetariánů je 11,1 mg denně. Většina lidí dosahuje doporučené denní dávky velmi snadno. Průměr pro lakto-ovo vegetariány je dokonce nižší než 9,1 mg denně. Příjem zinku u veganů je ještě horší. Typickým příkladem nedostatečného příjmu zinku je mladá žena na nízkokalorické vegetariánské stravě, která jí saláty a rafinované těstoviny, ale vynechává ořechy, semena a tofu ve snaze omezit tuk. (Ve skutečnosti jsou tyto potraviny bohaté na minerály tou nejlepší volbou, kterou můžeme udělat pro zdroje tuku.)

Jedna populární, ale chybná představa u některých vegetariánů je, že jakákoliv strava zakládající se na zdravých rostlinných potravinách, bude automaticky dodávat všechny živiny, které potřebujeme pro dobré zdraví.

Mýtus č. 6: Konzumace jakékoliv kombinace rostlinných potravin dává doporučenou denní dávku zinku a ostatních stopových minerálů.

Doporučená denní dávka zinku

Ženy 19 let a více	8 mg
Muži 19 let a více	11 mg

Ve skutečnosti tak tomu opravdu není. Pokud vegetariáni dobře plánují svou stravu, mohou přijímat spoustu zinku, ale není to samo sebou. Podívejte se na sloupec „zinek“ v tabulce 3.5 a uvidíte několik mocných zdrojů toho-

to minerálu, které můžete přidat do své stravy. Mnoho z těchto potravin už bylo velmi jednoduchým a chutným způsobem začleněno do menu č.3 a 4.

V menu č.1 (nevegetarián) byla téměř polovina zinku přijímána z hovězího a kuřecího masa, dalším důležitým zdrojem byl hrášek. V rafinované mouce v bílém rohlíku a chlebě už mnoho zinku nezbylo. V menu č.2 jsou hlavními zdroji zinku mléčné výrobky, celozrnné obiloviny a vajíčka. Lidé se domnívají, že když budou používat méně živočišných výrobků, tak poklesne i jejich příjem zinku. V menu č.3 a 4 přispívají významným množstvím zinku luštěniny, spousta celozrnných výrobků a ořechy a semena. Dalšími potravinami bohatými na zinek jsou pšeničné klíčky a chřest.

Faktory, které ovlivňují vstřebávání zinku

Množství zinku, které vstřebáváme ze své stravy, se může značně lišit od průměrných 20 až 30 procent až po více jak 50 procent u snadno dostupného zinku, který kojenci přijímají z mateřského mléka. Část zinku v těle se vylučuje do střev (například v pankreatických šťávách) a proměnlivé množství zinku se znovu vstřebává. Zdá se, že jsme schopni přizpůsobit se nízkému příjmu zinku tak, že ho více vstřebáváme z potravin, a také současně více recyklujeme už jednou vyloučený zinek. Třebaže je ještě zapotřebí více studií o zinku, dosavadní výzkumy ukázaly, že vegetariáni přijímají méně zinku než nevegetariáni, ale i méně ho vylučují, díky čemuž mají v těle podobnou všeobecnou rovnováhu.

Kombinace fytáty-vápník-zinek

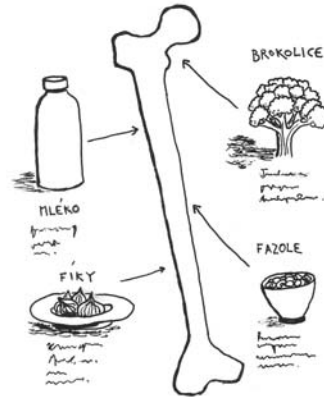
Složené fytáty, které se nacházejí v celozrnných obilovinách, luštěninách a velmi koncentrovaně i v pšeničných klíčcích, mohou vázat zinek a snižovat tak množství, které vstřebáváme, zejména když je v jídle přítomen i vápník. Tato kombinace fytáty-vápník-zinek je příkladem jídla z celozrnných obilovin, pšeničných klíčků a kravského nebo obohaceného sójového mléka. Samozřejmě, že chceme jíst i dostatečné množství vápníku. Co tedy máme dělat? Nemusíme se příležitostně vyhýbat chutným koláčům z otrub, ale vegetariáni by do své stravy už otruby přidávat neměli, protože mají i tak dostatek vlákniny. (Pšeničné klíčky jsou docela něco jiného, obsahují málo fytátů a jsou vynikajícím zdrojem zinku.) Nejlepší je neužívat vitamínové doplňky obsahující vápník v době, kdy jíme celozrnné potraviny, luštěniny nebo pšeničné klíčky bohaté na zinek.

Oslabení fytátů vhodnou přípravou jídla

Namáčením nebo nakličováním semen, ořechů, obilnin nebo luštěnin snižujeme množství fytátů a zvyšujeme množství vstřebatelného zinku. Hodně vegetariánů namáčí ořechy noc předtím, než je budou používat. Luštěniny se také většinou namáčí předem než se uvaří. Nakličená hnědá, zelená a francouzská čočka je přísadou do salátů, je bohatá na minerály a má velký obsah bílkovin (viz strana 378).

Kynutí chleba z kvásku zvyšuje dosažitelnost zinku z celozrnné mouky (na rozdíl od chleba nekynutého). Vlhké působení fermentace v potravinách jako je tempeh také zvyšuje dostupnost zinku. Vědci teprve začínají chápat

Pro zdravé kosti



Mléko, listová zelenina a další přeborníci na vápník

Vydáme-li se za žáky třetí třídy a zeptáme se jich proč potřebujeme vápník, pravděpodobně nám odpoví, že „vápník potřebujeme proto, abychom měli pevné kosti.“ Někteří by možná ještě dodali, že když nebudeme jíst dostatek vápníku, mohli bychom mít ve stáří osteoporózu. Když bychom se jich pak ještě zeptali, odkud můžeme vápník přijímat, většina nám bez rozpaků odpoví, že z mléka. Někteří by možná ještě dodali sýr, jogurt nebo jiné mléčné výrobky. Nepochybujeme, že tato informace o výživě a vápníku je velmi silně propagovaná. Propagovaná přesto, navzdory všemu úsilí vlád a mléčného průmyslu, mnoho lidí doporučenou denní dávku vápníku vůbec nepřijímá. Téměř 50 procent Severoameričanek si může být jisté, že během svého života budou mít kvůli osteoporóze přinejmenším jednu zlomeninu. Zdá se to být snadné - prostě by měly jen pít víc mléka. Víme, že mléko je bohatým zdrojem vápníku, ale nemohla tato informace o výživě a vápníku přeci jen něco opominout?

V této kapitole si objasníme možnosti, jak se může stát součástí stravy vápník, pátý nejrozšířenější minerál v zemské kůře. Zpochybníme několik ustálených mýtů – některé jsou rozšířené u celé populace, jiné jen u některých vegetariánů.

Mýtus č. 1: Prakticky vůbec nelze přijímat dostatek vápníku ze stravy bez mléčných výrobků.

Mýtus č. 2: Vegetariáni potřebují mnohem méně vápníku než lidé, kteří jedí maso.

Mýtus č. 3: Kvůli velkému obsahu bílkovin mléko ve skutečnosti vápník z těla odčerpává.

Mýtus č. 4: Když máme dostatek vápníku, máme i silné kosti.

Také se podíváme na to, jak získávat vitamín D, který je klíčovým hráčem v metabolismu kostí a je nezbytný pro vstřebávání vápníku.

Mýtus č. 5: O vitamín D se nemusíme zajímat, pobýváme přeci na slunci.

Nakonec odhalíme různé zdroje riboflavinu ve stravě, vitamínu, který je přítomný v mléce a mnoha dalších rostlinných potravinách.

Vápník

Vápník v těle

Devadesát devět procent vápníku je uloženo v kostech a zubech. Kostí jsou živé systémy prostoupené krevními cévami a tekutinami. Minerály, díky nimž jsou kosti pevné, jsou během života v neustálém pohybu, přičemž přetváří až 15 procent kostní hmoty za rok, s přibližně 700 mg vápníku, který do kostí každý den vstupuje, a také z nich vystupuje. V krvi a měkkých tkáních se nachází jen jedno procento vápníku, ale jeho funkce v krvi je životně důležitá. Když nemá tělo dostatek vápníku ze stravy, odčerpává ho z kostí. Vápník je součástí všech buněčných membrán, umožňuje látkám vstupovat do buněk a vystupovat z nich; zapojuje se do stahování a uvolňování svalů, srážení krve, přenosu nervových impulsů a do aktivity enzymů.

Rovnováha vápníku

Nehledě na to, kolik vápníku ze stravy přijímáme, tělo si udržuje optimální hladinu vápníku v krvi a uvnitř buněk pomocí komplexního systému kontroly a rovnováhy. Reguluje množství vápníku v krvi, dokonce i když čtete. Své tělo můžeme podpořit, protože máme schopnost regulovat poměr vápníku, který vstřebáváme ze stravy, a upravit ztrátu vápníku v moči. Pokud je to nutné, tělo odčerpává vápník z kostí. Rovnováha vápníku je vztah mezi tím, kolik vápníku přijímáme a kolik se ho z našeho těla vylučuje.

deřávek a další zeleninu velmi chutně připravovat (viz recepty na straně 375, 376 a 390).

Zelenina s vysokým obsahem oxalátů: dobré jídlo, ale ne pro vápník

Špenát, mangold, řepné listy a rebarbora obsahují spoustu vápníku. Bohužel je vápník v této zelenině vázaný na rostlinné kyseliny, kterým říkáme oxaláty. Můžeme ho díky tomu vstřebávat jen malý podíl (pouze 5 až 8 procent), takže s touto zeleninou nelze počítat jako s dobrým zdrojem vápníku (viz tabulka 4.4). Nemusíte ji přestat jíst, protože je bohatá na mnoho jiných důležitých živin, například na foláty nebo fytochemikálie.

Mořská zelenina

Mořská zelenina, často nazývaná mořské řasy, která je běžně používaná v Japonsku, je plná minerálů. Hijiky (známé i jako hiziki) a arame obsahují hodně vápníku. Wakame také obsahují vápník. Tato mořská zelenina se prodává sušená ve většině obchodů se zdravou výživou, o něco laciněji ji lze koupit v asijských obchodech. Po namočení se mořská zelenina přidává do polévek, salátů a směsí z pánve.

Bílé fazole, černé želví fazole a sójové boby

Všechny druhy fazolí obsahují vápník, ale některé více než ostatní. Jeden šálek (250 ml) bílých fazolí obsahuje tolik vápníku jako 3/4 šálku (185 ml) kravského mléka. Další luštěniny hodně bohaté na vápník jsou zelené sójové boby, fazole navy, černé želví fazole a fazole Great Northern. (Viz tabulka 4.3 pro obsah vápníku v luštěninách.)

Tofu s vápníkem, tj. tofu srážené vápenatou solí

Tofu se vyrábí ze sójového mléka, do kterého se přidávají srážedla. Tradiční japonské metody souvisejí s přidáváním extraktu mořské zeleniny nigari. Dnes se běžně přidávají soli obsahující vápník nebo hořčík v množství lišícím se značku od značky (čtete údaje o živinách na etiketě obalu). Tofu srážené vápenatou solí je jedním z nejvýznamnějších zdrojů vápníku ve stravě.

Tempeh, fermentovaná, velmi dobře stravitelná potravina ze sóje, původem z Indonésie, obsahuje vápník, ačkoliv méně než tofu, do kterého se vápník přidává.

Fíky

Fíky považujeme za ovoce, ale ve skutečnosti jsou to květy obrácené do sebe. Vylomte fík, přeložte jej zpátky a uvidíte všechna semena. Fíkovník je rostlina z čeledi morušovníkovitých. Jeden fíkovník dokonce vyrostl v Rajské zahradě a o jeho ovoci nalézáme zmínky v celé historii rozličných kultur. Fíky si oblíbil také prorok Mohammed. Toto sladké ovoce se jedlo při tréninku raných olympijských sportovců. Plinius (52 – 113 n.l.) napsal: „Fíky mají regenerační schopnosti. Zvyšují sílu mladých lidí, udržují staré lidi při lepším zdraví a pomáhají jim, aby vypadali mladší a měli méně vrásek.“ (Nebylo by to krásné, kdyby to byla pravda? Určitě by se zvýšil prodej fíků!) Sušené fíky jsou vynikající svačinka, kterou můžeme mít po ruce ve svém batohu, kufříku nebo kabelce. Dodávají nám energii spolu se spoustou vápníku, železa, draslíku a vlákniny. Pět sušených fíků nebo 2/3 šálku (170 ml) fíků obsahuje tolik vápníku jako 1/2 šálku (125 ml) kravského mléka.

Nápoje obohacené o vápník

Sójové mléko, rýžové mléko a pomerančový džus koupíte také obohacené o vápník, obvykle obsahují stejné množství vápníku na šálek jako kravské mléko. Sójové a rýžové mléko se kromě vápníku obohacuje o vitamínem D (který nám pomáhá vápník vstřebávat). Přečtěte si pečlivě slovo „obohacené“ na etiketách a přečtěte si údaje o složení mléka, zda obsahuje vápníkovou sůl (jako je glukonan kalcia, citrát, malát kalcia nebo trikalcium fosfát), nebo se podívejte, zda je v informacích o živinách napsáno například „vápník...30% denní doporučené dávky“, což znamená 300 mg vápníku na porci (1 šálek/250 ml, jako v kravském mléce). Vápník se usazuje na dně krabice a nezůstává v suspenzi, proto je potřeba zavřenou krabici mléka před každým použitím dobře protřepat.

Mandle, sezamová semínka, mandlové a sezamové máslo

Mandle jsou dobrou potravinou, ze které můžeme přijímat směs stopových prvků s vysokým obsahem vápníku. Různé ořechy mají různé nutriční profily a mandle jsou bohaté převážně na vápník. Některá obohacená mandlová mléka obsahují okolo 200 mg vápníku na šálek, plus vitamín D. Neobohacené mandlové mléko, které se vyrábí z mletých mandlí, je velmi chutné, ale není vhodným nápojem s dostatkem vápníku pro děti. Zdaleka nemá 300 mg vápníku na šálek jako obohacené sójové mléko nebo kravské mléko.

Mandlové máslo se velmi dobře hodí pro natírání na toastový chléb. Sezamové máslo (tahini) má méně vápníku než mandlové, ale významně více než arašídové či másla z jiných ořechů a semen.

Tabulka 4.3 Vápník v potravinách

Potravina a množství *	Vápník (mg)	Potravina a množství *	Vápník (mg)
Zelená zelenina		Luštěniny a výrobky ze sóji	
Čínské zelí bok choy, syrové, 2 šálky (500 ml)	147	Černé želví fazole, vařené, 1 šálek (250 ml)	84 – 102
Čínské zelí bok choy, vařené, 1 šálek (250 ml)	178	Strakaté fazole, vařené, 1 šálek (250 ml)	94
Brokolice, syrová, 2 šálky (500 ml)	84	Fazole garbanzo, cizrna, vařená, 1 šálek (250 ml)	80
Brokolice, vařená, 1 šálek (250 ml)	70 – 94	Ledvinové fazole, vařené, 1 šálek (250 ml)	50 38
Čínská brokolice, vařená, 1 šálek (250 ml)	88	Čočka, vařená, 1 šálek (250 ml)	127
Čínské zelí (Pe-Tsai/napa), syrové, 2 šálky (500 ml)	117	Fazole navy, vařené, 1 šálek (250 ml)	82
Čínské zelí (Pe-Tsai/napa), vařené, 1 šálek (250 ml)	158	Fazole pinto, vařené, 1 šálek (250 ml)	120
Květní lístky čínského zelí, vařené, 1 šálek (250 ml)	478	Fazole Great Northern, vařené, 1 šálek (250 ml)	226
Zelená čínská hořčice, vařená, 1 šálek (250 ml)	424	Bílé fazole, vařené, 1 šálek (250 ml)	185
Čínská okra (luffa/loofah), 1 šálek (250 ml)	112	Zelené sójové boby, 1 šálek (250 ml)	175
Kapusta „collard“, vařená, 1 šálek (250 ml)	226	Sójové boby, vařené, 1 šálek (250 ml)	120 – 162
Kadeřávek, syrový, 2 šálky (500 ml)	181	Sójové ořechy (pražené sójové boby), 1/2 šálku (125 ml)	152 – 336
Kadeřávek, vařený, 1 šálek (250 ml)	94 – 179	Tofu, pevné (obohacené o kalcium), 1/2 šálku (125 ml)	40
Hořčice (lísty), 1 šálek (250 ml)	128	Tofu, hedvábně měkké, 1/2 šálku (125 ml)	92
Okra, 1 šálek (250 ml)	101	Tempeh, 1/2 šálku (125 ml)	
Římský salát, syrový, 2 šálky (500 ml)	40		
Mořská zelenina, hijiki nebo arame, suché, 1/2 šálku (125 ml/10 g)	100 – 140		
Tuřín, lístý, 2 šálky (500 ml)	209		

Potravina a množství *	Vápník (mg)	Potravina a množství *	Vápník (mg)
Nemléčná mléka a jogurty		Ořechy, semena a másla z nich	
Obohacená sójová nebo obilná mléka, 1/2 šálku (125 ml)	100 – 150	Mandle, 1/4 šálku (60 ml)	115
Neobohacená sójová nebo obilná mléka, 1/2 šálku (125 ml)	5 – 10	Mandlové máslo, 3 pol. lž. (45 ml)	130
Hedvábný sójový jogurt s živými kulturami, 1/2 šálku (125 ml)	333	Lněná semínka, 2 pol. lž. (30 ml)	47
		Lískové ořechy, 1/4 šálku (60 ml)	38
		Sezamové tahini, 3 pol.lž. (45 ml)	50 – 63
Ovoce a džusy		Ostatní	
Fíky, 5 ks (85 g)	137 – 197	Třtinová melasa, 1 pol. lž. (15 ml)	176
Pomeranč, 1 ks, střední	52	Obohacené cereálie, 25 g	55 – 1000
Obohacený pomerančový džus, 1/2 šálku (125 ml)	150 – 154		
* Množství potravin, která zde uvádíme jsou tatáž jako v návodu ke každodennímu výběru potravin (ve vegetariánské pyramidě) na straně 223.		Mléčné výrobky	
		Kravné mléko, odtučněné, 2% nebo plnotučné, 1/2 šálku (125 ml)	143 – 153
		Sýr čedar, 21 g	151
		Jogurt, 1/2 šálku (125 ml)	156 – 200

Blackstrap melasa

Už jste asi slyšeli, že bílý cukr byl obrán o všechno kromě rafinovaných uhlodhydrátů. Kam tedy zmizí živiny, když se rostlina cukrové třtiny při výrobě přeměňuje na holý bílý prášek? Končí jako vedlejší produkt cukrovarnického průmyslu, známý jako blackstrap melasa, což je bohatý koncentrát minerálů z původní rostliny. Při zapékání fazolí použijte blackstrap melasu (ne normální) a přidejte tak vápník (fazole také obsahují hodně vápníku). Melasa může obsahovat koncentrované zbytky pesticidů a dalších chemikálií, takže tou nejlepší volbou je melasa v biokvalitě. (V melase Barbados a čiroku nejsou vitamíny a minerály tak koncentrované, v porovnání s blackstrap melasou jich je jen asi třetina.)

Doporučená denní dávka riboflavinu

Doporučená denní dávka riboflavinu je 1,1 mg (miligramu) pro ženy a 1,3 mg pro muže. Vegetariáni a nevegetariáni v USA a Kanadě přijímají obecně jednou až jednou a půl násobné množství doporučené denní dávky. Třebaže některé výzkumy potvrdily, že vegani přijímají riboflavinu o něco méně, stále je to dostatek.

Tabulka 4.7 Riboflavin v potravinách

Potraviny a množství	Riboflavin (mg)
Mandle, 1/4 šálku (60 ml)	0,3
Avokádo, 1 střední	0,2
Různé druhy fazolí, 1 šálek (250 ml)	0,1 – 0,2
Cereálie, obohacené (28,4 g)	0,2 – 1,7
Kravné mléko plnotučné nebo odtučněné, 1/2 šálku (125 ml)	0,2
Vejce, 1 velké (50 g)	0,6
Obohacená instantní ovesná kaše, 1 balíček	0,3
Kořen lotosu, 10 plátků (85 g)	0,2
Kvasnicová nebo droždíová pomazánka, 1 čaj. lž. (5 ml)	0,7
Houby syrové nebo vařené, 1/2 šálku (125 ml)	0,2
Výživné droždíové mini-vločky Red Star, 1 pol. lž. (15 ml)	1,9
Lahůdkové droždí Country Life, 10 g	0,3 – 0,6
Sójové mléko, obohacené, 1/2 šálku (125 ml)	0,2
Špenát, vařený, 1/2 šálku (125 ml)	0,2
Sladké brambory, 1/2 šálku (125 ml)	0,2
Jogurt, 1/2 šálku (125 ml)	0,2 – 0,5

Poznámka: Potraviny, které nám dodávají menší množství riboflavinu (0,1 mg riboflavinu na porci) jsou vojtěškové klíčky, chřest, banány, brokolice, fíky, kapusta, čočka a její klíčky, klíčky fazolí mungo, hrášek, maliny, semena, sezamové tahini, tofu, tempeh, pšeničné klíčky, celozrnný chléb a obohacený chléb a těstoviny.

Množství riboflavinu v jednotlivých menu

Menu č. 1 a 2 v kapitole 3 (strany 82 a 84) dodávají jednou nebo jednou a půl násobně překročenou doporučenou denní dávku riboflavinu. Menu č. 3 a 4 (strany 86 a 88) dodávají dvojnásobnou doporučenou dávku s velkou podporou z výživného droždí v tekutém zlatém dresinku (strana 377) a ze skvělého tofu s vynikající zeleninou (strana 385). Dalším receptem, který zvýší dávku riboflavinu je míchané tofu (strana 359).

Ve veganské stravě může jedna třetina riboflavinu pocházet ze zeleniny a ovoce, jedna čtvrtina z luštěnin, ořechů, semen a zbytek z obilovin. Vegani do své stravy zahrnují dobré zdroje riboflavinu, které obvykle nepoužívají nevegetariáni, například výživné droždí, drožďové extrakty (včetně obchodní značky Marmite a Vegemite), pšeničné a jiné klíčky. Přání dosáhnout denní dávky riboflavinu by vás mělo inspirovat, abyste vyzkoušeli několik nových potravin! Doporučenou denní dávku můžete přijímat snadno, pokud do své stravy zahrnete celou řadu potravin bohatých na riboflavin, a když budete svou stravu plánovat podle vegetariánského potravinového návodu (vegetariánské pyramidy na straně 223).

Kroky pro pevné kosti

Tato kapitola je zaměřená na uspokojování naší potřeby živin nezbytných pro tvorbu a udržování pevných kostí. Máme důkazy, že hustota kostních minerálů se u západních nevegetariánů a lakto-ovo vegetariánů liší, a že lakto-ovo vegetariáni jsou trochu ve výhodě. Prozatím je těžké poskytnout spolehlivá data o zdraví kostí veganů, protože v současnosti je jen málo celoživotních veganů a příchod nápojů a potravin ze sóji obohacených o vápník na trh je docela nová věc. Studie svědčí o tom, že zdraví kostí je slabší u žen veganek s nedostačujícím příjmem bílkovin a kalorií (možná kvůli stálým dietám). Vzhledem k tomu, že pro vstřebávání vápníku potřebujeme vitamín D, nezbytně nutný je také dostatečný příjem tohoto minerálu. Některé modely vegetariánské stravy pomáhají dosáhnout toho nejlepšího výsledku pro zdraví kostí, například díky vyššímu příjmu hořčičku, draslíku a vitamínu K. Je dokázáno, že sójové proteiny bohaté na isoflavonoidy pomáhají ženám po menopauze udržovat vápník v kostech a páteři.

Uvádíme několik tipů pro pevné kosti:

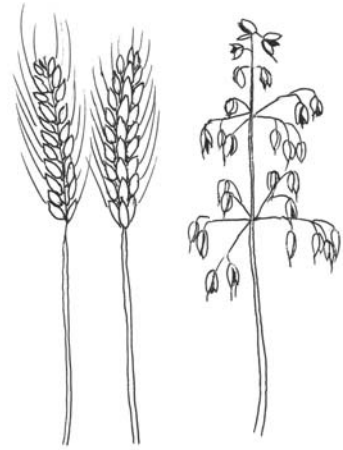
1. **Stravujte se podle vegetariánské pyramidy.** Všimněte si, jaké potraviny jsou ve skupině „mléko a alternativy“.
2. **Každý den jezte tmavě zelenou zeleninu.** Do svých pravidelných nákupů zahrňte brokolici, kadeřávek, bok choy a čínské zelí. Najděte si asijský obchod s potravinami, pěstujte zeleninu na své zahradě nebo balkóně nebo si zaříďte, aby vám ji každý týden dodávali domů. Naučte se ji velmi chutně připravovat. Některé minerály (a vitamíny) se při vaření ve vodě ztrácí, takže zeleninu vařte v páře. Vývar ze zeleniny, který je bohatý na minerály, můžete použít jako polévku nebo pro přípravu obilovin.

3. **Používejte tofu srážené vápenatou solí.** Lidé, kteří neochutnali tofu (nebo jej ochutnali, ale nechutnalo jim), by si měli uvědomit, že je to jen přísada, jako mouka. Mísu mouky byste také nejedli, ale milujete hodně druhů pečiva. Tofu je neobvykle všestranné a můžete ho ochucovat, můžete z něj uvařit všechno, od polévek až po dezerty, takže ho používejte často, aniž byste měli jednotvárný jídelníček.
4. **Pijte nápoje obohacené o vápník.** Obohacená rostlinná mléka a džusy dodávají pěkné množství vápníku, které je zapotřebí pro dosažení doporučené denní dávky.
5. **Do svých jídel přidávejte mandle, mandlové máslo, sezamové tahini a blackstrap melasu.** Když nahradíte 2 polévkové lžice (30 ml) arašidového másla stejným množstvím mandlového másla, zvýšíte příjem vápníku o 73 mg. Pokud 1 polévkovou lžici (15 ml) džemu nahradíte stejným množstvím blackstrap melasy, získáte překvapivých 168 mg vápníku. Tyto nádherně voňavé potraviny vám navíc dodají železo a zinek!
6. **Dávejte si pozor na „zloděje“ vápníku.** Vyvarujte se velkým dávkám soli, alkoholu, kofeinu, konzumaci nadměrného množství živočišných bílkovin a sedavému životnímu stylu.
7. **Vyzkoušejte japonské a čínské restaurace, restaurace s kuchyní Středního východu a vegetariánské restaurace.** Tyto kuchyně odvádějí mistrovskou práci, protože nás učí o mnoha nádherných zdrojích vápníku, kterých si zřídka kdy v západním světě ceníme. Můžete se naučit velmi chutně používat mořskou zeleninu, například hijiky do směsí z pánve a do polévek. Objevíte nádherně okořeněná jídla s tofu, zeleninou, fazolemi a tahini.
8. **V letech růstu si vybudujte pevné kosti.** Kladte důraz na potraviny bohaté na vápník, spolu s vyrovnanou, pestrou stravou pro děti. Kojenci potřebují mateřské mléko nebo dětskou mléčnou výživu. Jak děti rostou, mohou přejít na obohacené sójové mléko nebo kravské mléko (viz kapitola 10).
9. **Každý den pobývejte chvíli na sluníčku.** Protáhněte si nohy a v polední přestávce se procházejte mezi bloky. Budete se nejenom cítit lépe, ale za deset minut (pro lidi se světlou pokožkou) až třicet minut (pro lidi s tmavší pokožkou) pobytu na sluníčku si vytvoříte množství vitamínu D odpovídající denní doporučené dávce.
10. **Aktivně se pohybujte!** Pro zdravé kosti po celý život je nezbytná chůze, běh, tanec, míčové hry, turistika, step aerobik nebo jiná forma

posilovacího cvičení. I ve stáří vedou tyto aktivity k posílení kostí. S kostmi je to tak - buďto je budeme používat nebo budou ubývat.

*Vědecké odkazy k této kapitole naleznete na:
<http://www.nutrispeak.com/bvreferences.htm>*

Energie navíc



Výživová hodnota obilovin

Co vás napadne, řekne-li se slovo „obiloviny“? Představíte si pole zlaté pšenice, čerstvě upečený chléb, rýži uvařenou v páře nebo bublající horkou ovesnou kaši. Většina lidí považuje obiloviny za zdravé potraviny, které je zasytí. Vláda a představitelé ve zdravotnictví používání obilovin podporují kvůli jejich přínosu k výživě. Obiloviny jsou na prvním místě ve všech potravinových návodech na celém světě. Ve Spojených státech, na Filipínách a v České Republice tvoří základnu potravinové pyramidy; v Kanadě zauímají největší oblouk u potravinové duhy; v Německu získaly největší klínový výřez na talíři; v Austrálii představují největší výsek kruhu; a v Číně a Korei slouží jako základ pagody. Navzdory tomu všemu, co odborníci na zdravou výživu o obilovinách píš, mnoho populárních kuchařek na trhu nabádá spotřebitele k tomu, aby se obilovinám a potravinám bohatým na sacharidy vyvarovali, přičemž tvrdí, že jsou příčinou skoro všech onemocnění, které postihují západní svět. Spotřebitele si pak nemohou být jistí, zda jsou obiloviny ve skutečnosti přátelé či nepřátelé. Tato kapitola vysvětluje mýty a objasňuje skutečnosti, které se týkají obilovin jako důležité složky stravy, a poskytuje praktické rady, které vám pomohou vybírat si takové druhy obilovin, které nejvíce podporují zdraví.

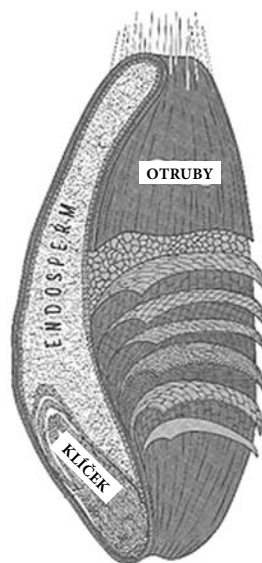
Co to jsou obiloviny

Obiloviny nebo-li „obilná zrna“ jsou semena specifické skupiny trav. Pěstují se po celém světě, protože mají vysokou sklizeň. Mezi obiloviny patří pšenice, špalda, kamut, oves, kukuřice, žito, rýže, proso, tritikale, Jobovy slzy,

ječmen, čirok a milička. Čerstvá sladká kukuřice se konzumuje jako zelenina, ale jinak jsou všechny druhy kukuřice technicky vzato obilovinami. Jiné dva druhy vysoce výživných semen, quinoa a amarant, se často mylně považují za obiloviny. Ve skutečnosti pocházejí z netravnatých druhů, proto o nich někdy mluvíme jako o pseudo-obilovinách. Quinoa je členem čeledi merlíkovité, spolu s merlíkem, řepou, mangoldem a špenátem. Amarant je čeledi amarantové, spolu s laskavcem. Pohanka se také nesprávně považuje za obilovinu, ale je rostlinou čeledi rdesnovité, jako například rebarbora. Quinoa, amarant a pohanka nejsou obilovinami ve skutečném slova smyslu, ale do této kapitoly je zahrneme z praktických důvodů, protože se připravují podobně jako obiloviny.

Obrázek 5.1 Obilné zrno

Obilné zrno má tři části: otruby (vnější vrstva, která obsahuje nejvíce vlákniny), klíček (jádro, které obsahuje nejvíce bílkovin, vitamínů, minerálů a tuku) a endosperm (velká středová hmota, která je čistý škrob). Neporušeným obilovinám se říká celozrnné obiloviny. Celé zrno se lisuje (například ovesné vločky), rozdrtí (například drčená pšenice) nebo semele do mouky (například celozrnné pšeničné nebo žitné mouky), která se pak používá na pečení celozrnného chleba, vaření obilných kaší a do těstovin nebo dalších výrobků.



Jsou celozrnné obiloviny výživnou potravinou?

Jednoznačně ano. Celozrnné obiloviny jsou z hlediska výživy velmi hodnotné. Jsou vynikajícím zdrojem sacharidů a celé řady cenných vitamínů a minerálů, včetně mnoha vitamínů skupiny B, vitamínu E, selenu, zinku, mědi, hořčíku, manganu, železa, draslíku a chrómu. Navíc jsou obrovským zdrojem vlákniny, rostlinných sterolů a četných fytochemikálií, například fenolických látek a v některých případech i fytoestrogenů.

Nutriční skladba celozrnných obilovin

Nutriční skladba celozrnných obilovin je velmi pozoruhodná. Celozrnné obiloviny kromě zdravé rovnováhy bílkovin, sacharidů a tuků poskytují i široký rozsah vitamínů a minerálů a jsou domovem mnoha ochranných látek, například vlákniny a fytochemikálií. Dále se v textu podíváme na nejdůležitější živiny v obilovinách a na každodenní přínos těchto živin pro lidské zdraví. Spočítáme množství živin v šesti porcích obilovin: tři porce budou výrobky z celozrnné mouky a po jedné porci bude ovesa, ječmene a hnědé rýže. Výrobky vybrané do naší analýzy nejsou obohacené dalšími živinami. Do této konkrétní analýzy nezahrnujeme quinou a amarant, ale jejich nutriční skladba je dokonce působivější než skladba skutečných obilovin.

Živiny, které nám dodávají energii

Bílkoviny. Obiloviny přispívají k světovému příjmu bílkovin mnohem více než si většina lidí vůbec dokáže představit. 10 až 15 procent kalorií v obilovinách pochází z bílkovin a v mnoha druzích obilovin je tento podíl ještě vyšší. V obilovinách je relativně málo důležité aminokyseliny lysinu, ale typické kombinace rostlinných potravin, které si vegetariáni připravují, tuto nerovnováhu vyrovnají. Quinoa a amarant dodávají dvakrát tolik lysinu než skutečné obiloviny.

Tuk. V obilovinách je jen nízký obsah tuku, přibližně 5 až 15 procent celkových kalorií. Většinou je to polynenasycený tuk z řady omega-6. Nasycené a mononenasycené tuky tvoří méně než 20 procent celkového obsahu tuku v obilovinách.

Sacharidy (pozn. AK: jiný název pro sacharidy jsou karbohydráty, uhlohydráty). 70 až 85 procent celkových kalorií v obilovinách pochází ze sacharidů, právě proto jsou obiloviny nejdůležitějším zdrojem energie z potravin na světě. Sacharidy se po mnoho let rozdělovaly na dvě kategorie: jednoduché sacharidy (jednoduché cukry nebo dva cukry vázané dohromady) a složité sacharidy (škroby a vláknina utvořená z řetězce mnoha cukrů). Jednoduché sacharidy byly považovány za zdraví škodlivé a o složitých sacharidech jsme se domnívali, že jsou pro lidské zdraví přínosem. Většina lidí si jednoduché sacharidy spojuje s bílým rafinovaným cukrem, hnědým cukrem a dalšími koncentrovanými sladidly a naopak složité sacharidy s chlebem, těstovinami a rýží.

Dnes už je tato teorie překonaná, protože víme, že mnoho potravin bohatých na jednoduché sacharidy může být velice užitečných a některé

potravinu bohaté na složité sacharidy mohou být vyloženě škodlivé. Velmi výživná zelenina a ovoce, například červené papriky a borůvky, mají nízký obsah škrobů a obsahují hlavně jednoduché cukry. Jiné mnohem méně výživné potraviny, například bramborové hranolky a koblíhy, mají velký obsah složitých sacharidů. Odborníci na výživu začali nabádat spotřebitele k tomu, aby na potraviny nahlíželi z hlediska jejich celkové výživové hodnoty a nezaměřovali se jenom na jednoduché sacharidy jako na „špatné hochy“ a na složité sacharidy jako na „dobré hochy“. Celozrnné obiloviny jsou vynikající zdroje sacharidů a navíc ke všem živinám a ochranným látkám poskytují ještě nádhernou rovnováhu škrobů a vlákniny.

Vitamíny

Obiloviny jsou důležitým zdrojem několika vitamínů, včetně vitamínů skupiny B a vitamínu E.

Vitamíny skupiny B. Obiloviny jsou poklady vitamínů skupiny B, včetně thiaminu, riboflavinu, niacinu, vitamínu B₆, kyseliny panto-tenové, biotinu a folátů. Jediný vitamín skupiny B, který v nich není, je vitamín B₁₂. Každý z vitamínů má jedinečnou a odlišnou funkci, ale vitamíny skupiny B pracují jako jeden tým a přeměňují sacharidy, bílkoviny a tuky na energii. Jsou důležité pro zdravou pokožku a pro funkci nervové a trávicí soustavy. Foláty jsou potřeba pro tvorbu nových buněk, kyselina pantotenová pro syntézu hemoglobinu a riboflavin pro zdravé oči a dobrý zrak. Vezmeme-li v úvahu denní potřebu vitamínů skupiny B, šest porcí celozrnných obilovin nám dodá okolo 50 procent thiaminu, niacinu, vitamínu B₆ a biotinu; 25 procent riboflavinu a kyseliny panto-tenové; a 15 procent folátů.

Vitamín E. Obiloviny dodávají významné množství vitamínu E, ale nejsou jeho nejvíce koncentrovaným zdrojem (ořechy, semena a oleje ho obsahují více). Vitamín E pomáhá stabilizovat buněčné membrány a je účinný antioxidant. Šest porcí celozrnných obilovin dodává přibližně 10 procent doporučené denní dávky pro vitamín E. Vitamínu E by bylo mnohem více, kdybychom do stravy zařadili pšeničné klíčky, protože právě v nich je vitamín E uložen.

Minerály

Obiloviny přispívají mnoha minerály k celkovému příjmu živin, včetně některých stopových prvků, kterých bývá ve stravě nedostatek.

menší riziko úmrtí na všechny typy příčin odvozované od špatného zdraví. Pouvažujme teď o důkazech pro srdeční onemocnění, rakovinu a cukrovku 2. typu.

Srdeční onemocnění

Dostatek důkazů spojuje příjem celozrnných obilovin s nižší mírou srdečních onemocnění. Jestliže jíme více celozrnných obilovin, klesá hladina cholesterolu v krvi a krevní tlak. Odborníci neví s jistotou, jak celozrnné obiloviny svá kouzla dělají, ale domnívají se, že klíčovou roli hrají fytochemikálie, vláknina, rostlinné steroly a vitamín E. Následující studie poskytly nejpřesvědčivější údaje:

- Studie zdravotních sester, která sledovala téměř 70 000 žen, zjistila, že ženy, které jedly převážně celozrnné obiloviny, měly o 23 procent nižší riziko onemocnění v porovnání se ženami, které celozrnné obiloviny jedly nejméně. Zjistilo se, že vláknina v celozrnných obilovinách je mnohem účinnější než vláknina v jiných potravinách. Na každých 5 gramů obilné vlákniny (množství v misce se směsí cereálií), pokleslo riziko srdečních onemocnění o 37 procent.
- Zdravotnická studie žen ve státě Iowa, která zkoumala stravu téměř 35 000 žen, prokázala, že pokud ženy jedí celozrnné obiloviny, tak mají nižší riziko srdečních onemocnění. Studie tvrdí, že za přínos k ochraně zdraví jsou odpovědné látky v obilovinách kromě vlákniny.
- Studie odborníků ve zdravotnictví, do které se zapojilo téměř 44 000 mužů, zjistila, že muži, kteří jedli větší množství vlákniny (v průměru 29 gramů denně), měli o 41 procent nižší riziko srdečního záchvatu v porovnání s muži, kteří jedli vlákniny nejméně (v průměru 12 gramů denně). Zdá se, že vláknina z obilovin je mnohem efektivnější než vláknina ze zeleniny a ovoce.
- Ve Finské studii, která posuzovala stravu 22 000 mužů, zjistila, že muži, kteří jedli přibližně 35 gramů vlákniny denně (většinu z celozrnného žitného chleba), se těšili o 31 procent nižšímu riziku srdečních onemocnění v porovnání s muži, kteří jedli jen 16 gramů vlákniny denně.
- Korejská studie 76 mužů se srdečním onemocněním testovala po dobu šestnácti týdnů efekt přechodu z bílé rýže na celozrnnou rýži a luštěniny. Zaznamenali obrovský pozitivní přínos na hladinu krevního cukru, vylučování inzulínu, hladinu homocysteinu, spolu s menším poškozením tělesných tuků volnými radikály.

Rakovina

Důkazy, že konzumace celozrnných obilovin nás může chránit před rakovinou, jsou velmi přesvědčivé. Odborníci zatím neví, zda za tímto ochranným efektem stojí fytochemikálie a antioxidanty obsažené v celozrnných obilovinách, přičemž fytochemikálie i antioxidanty snižují poškození tělesných tkání a DNA volnými radikály. Vlákna chrání před kolorektálním karcinomem. Pozitivní vliv celozrnných obilovin na lidské zdraví lidí potvrdily i dvě velké studie:

- Jedna velká zpráva posuzovala čtyřicet různých studií, které sledovaly příjem celozrnných obilovin a riziko rakoviny. V průměru měli lidé, kteří jedli největší množství celozrnných obilovin, o 34 procent nižší riziko v porovnání s lidmi, kteří jich jedli nejméně. Tento přínos pro zdraví byl potvrzen ve více jak 95 procentech posuzovaných studií.
- Druhá rozsáhlejší studie prokázala, že příjem celozrnných obilovin má vliv na nižší riziko rakoviny téměř v každé části lidského těla. Lidem, kteří jedli nejvíce celozrnných obilovin, pokleslo riziko rakoviny horního zažívacího traktu o 70 až 80 procent, žaludku, tračnicku a žlučníku o 50 procent, v porovnání s lidmi, kteří jedli celozrnných obilovin nejméně.

Jak nebezpečný je akrylamid v obilovinách?

Akrylamid je chemikálie používaná k výrobě syntetických vláken. Je známým karcinogenem (látkou, která způsobuje rakovinu), který poškozuje nervy u zvířat. Poprvé byl zjištěn v potravinách ve Švédské studii v dubnu roku 2002. Výzkumy zjistily, že akrylamid se vytváří při zahřívání potravin obsahujících škrob, například rýže, brambor a chleba. Zdá se, že čím vyšší je teplota, tím se ho vytváří více. Po zveřejnění této studie ustanovila Světová zdravotnická organizace (WHO) a FAO radu odborníků, kteří projednávali důsledky akrylamidu v potravinách. Shodli se na tom, že příjem akrylamidu je u většiny lidí pravděpodobně vyšší než příjem karcinogenního aromatického uhlovodíku, který se vytváří v pečeném a grilovaném mase, a že je to vážný důvod ke znepokojení.

V současnosti máme o akrylamidu více otázek než odpovědí. Nevíme, kolik akrylamidu je potřeba k tomu, aby vznikla rakovina. Nevíme, jaký podíl akrylamidu v těle pochází skutečně ze škrobových potravin. Množství této látky v těle pravděpodobně zvyšují i jiné potraviny a látky znečišťující životní prostředí, například cigaretový kouř. Nějakou dobu už se ví, že během vaření při vysokých teplotách se mohou vytvářet škodlivé vedlejší produkty,

například při grilování masa, ale i při hlubokém zamrazování potravin. Vidíme, že vaření při vysokých teplotách má škodlivý vliv i na další produkty, o kterých jsme se dříve domnívali, že jsou bezpečné. Nevíme toho ještě dost, abychom mohli podat nějaká specifická doporučení, ale je smysluplné, abychom byli střídmi v konzumaci potravin s vysokým obsahem škrobu uvařených při vysokých teplotách. Prakticky to znamená, abychom jedli méně zpracovaných potravin, jako jsou hranolky, bramborové lupínky a koblíhy.

Cukrovka 2. typu

Celozrnné obiloviny mají příznivější vliv na krevní cukr a reakci inzulínu než obiloviny rafinované. Nacházejí se v nich důležité látky, vláknina, fytochemikálie, stopové prvky – chróm, hořčík a zinek – které cukrovku odvracejí. Některé z nejvíce přesvědčivých studií jsou popsány níže:

- Ve studii téměř 3 000 dospělých žen a mužů středního věku se celozrnné obiloviny spojovaly se zlepšenou citlivostí inzulínu. Inzulín, klíč našeho těla k hormonu, který reguluje krevní cukr, bývá v krevním oběhu u lidí ohrožených cukrovkou 2. typu ve větším množství. Obézní lidé nebo lidé s nadváhou mívají vyšší hladinu inzulínu a jedí nejméně celozrnných obilovin.
- Následná studie odborníků ve zdravotnictví, která pozorovala 43 000 mužů, zjistila, že riziko cukrovky 2. typu bylo o 42 procent nižší u mužů, kteří jedli největší množství celozrnných obilovin v porovnání s muži, kteří jich jedli nejméně. Přínos pro zdraví se spojoval s obilnou vlákninou a hořčíkem v celozrnných obilovinách.
- V Americké šestileté studii více než 65 000 zdravých lidí byla podána zpráva o 915 případech cukrovky 2. typu. Tyto výzkumy zjistily, že strava s vyšším glykemickým indexem a vyšší glykemickou zátěží riziko cukrovky zvyšuje, zatímco strava s vysokým obsahem obilné vlákniny riziko snižuje. (Glykemický index je ukazatel, jak strava ovlivňuje krevní cukr. Čím vyšší glykemický index, tím ho ovlivňuje více. Glykemická zátěž nebere v úvahu pouze glykemický index, ale také množství konzumovaných sacharidů.) Kombinace vysoké glykemické zátěže a malého příjmu obilné vlákniny vše ještě zhoršuje, riziko cukrovky se zvyšuje až dva a půlkrát. Z těchto výzkumů byl vyvozen závěr, který říká, že obiloviny by se měly konzumovat „minimálně rafinované“, protože riziko cukrovky pak poklesne.
- V malém kontrolovaném experimentu s jedenácti účastníky se porovnávala citlivost inzulínu při podobném modelu stravování (55 pro-

cent sacharidů a 30 procent tuku, šest porcí obilovin denně - cereálií, chleba, rýže, těstovin, sladkého pečiva, sušenek a svačinek). Polovina účastníků dostávala celozrnné výrobky a druhá polovina rafinované. Po šesti týdnech se model stravy prohodil, takže každý účastník jedl v různém období jak celozrnné, tak rafinované potraviny. Když jedli účastníci celozrnnou stravu, měli o 10 procent nižší hladinu inzulínu na lačno a lepší citlivost inzulínu.

Základní informace o vláknině

Celozrnné obiloviny obsahují mnohem více vlákniny než jiné skupiny potravin. Vláknina je součástí rostlin, kterou neumíme trávit. Všechny rostlinné potraviny obsahují vlákninu, protože tvoří jejich strukturu. Stavba zvířat je naproti tomu utvořena z kostí a žádnou vlákninu v nich nenajdeme. Rozlišujeme dva druhy vlákniny, podle toho, zda je či není rozpustná ve vodě.

Strukturální vláknina – celulóza, některé hemicelulózy a ligniny – je *nerozpustná*. Potraviny bohaté na nerozpustnou vlákninu jsou například ovesné klíčky, které smíchají-li se s vodou, nabobtnají, ale nerozpustí se a ani nebudou lepkavé.

Vláknina, která po smíchání s tekutinou vytváří gel – pektin, klovařina a arabská guma – je *rozpustná*. Bohatým zdrojem rozpustné vlákniny jsou ovesné vločky. Dalšími dobrými zdroji rozpustné vlákniny jsou fazole, hrášek, některé ovoce (například konzervované švestky), ječmen, některá zelenina (např. okra), lněná semínka a psyllium (používané v cereáliích a projímadlech). Většina rostlinných potravin obsahuje směs rozpustné a nerozpustné vlákniny, nerozpustná vláknina obecně tvoří dvě třetiny až tři čtvrtiny z celkového množství.

Funkce vlákniny

Vláknina přispívá ke zdraví. Mezi její nejvýznamnější účinky patří:

- *Udržuje čistý a zdravý gastrointestinální systém.* Vláknina, hlavně nerozpustná vláknina, přidává stoličce na objemu, zajišťuje, aby potrava procházela trávicím traktem snadno a rychle. Pomáhá chránit před onemocněním střev, zácpou, hemoroidy a análními trhlinami. Dále poskytuje ochranu před kolorektálním karcinomem, vředy na dvanácterníku, žlučovými kameny a nemoci z podráždění střev.

Dokonalí ochránci



Ovoce a zelenina

Úkolem všech rodičů je naučit své děti jíst ovoce a zeleninu. Mámy a tátové nemusejí chodit do školy, aby věděli, jak na to, protože tato dovednost jim byla dána od Boha s narozením jejich prvního dítěte. Věta „sněz zeleninu“ zní z úst rodičů po celém světě. Vesmír se tak možná snaží zachovat lidský rod.

Po celá staletí se ovoce a zelenina považují za mimořádně zdravé potraviny a jejich význam ve výživě stále roste. Vědci se dozvídají stále nové poznatky o specifických látkách, které tyto potraviny obsahují, o jejich funkci v lidském těle a jejich potenciál při ochraně zdraví.

Jak se liší ovoce a zelenina

Zaslechli jste už někdy, že rajčata jsou ve skutečnosti ovoce a ne zelenina? Z botanického hlediska jsou rajčata sice ovoce, ale z legislativního hlediska tomu tak není. V roce 1893 proběhl v USA spor o skutečnou podstatu rajčat a soudce Nejvyššího soudu rozhodl, že rajčata budou ze zákona zelenina. Své rozhodnutí odůvodnil tím, že ovoce bývá poměrně sladké a typicky se podává jako dezert, zatímco zelenina bývá slaná a typicky se přidává k hlavnímu chodu. Většina z nás pro odlišení ovoce a zeleniny používá přirovnání „slané versus sladké“ nebo „hlavní chod versus dezert.“ Webstrův *Nový světový slovník* (druhé vydání) s tímto přirovnáním souhlasí. Zeleninu definuje jako rostlinu, která se konzumuje buďto celá anebo se konzumují jen její části, syrová nebo vařená, obvykle s hlavním chodem nebo v salátu, nikoliv jako dezert. Bota-

Tabulka 6.2 Vitamíny a minerály ve vybraném ovoci a zelenině

Potravina, velikost porce	Vit. A (RAE)	Vit. C (mg)	Vit. K (µg)	Foláty (µg)	Draslík (mg)	Hořčík (mg)
Zelenina						
Chřest, vařený, 1/2 šálku (125 ml)	24	10	80	131	144	9
Řepa, vařená, 1/2 šálku (125 ml)	1,7	3	1,2	68	249	20
Brokolice, vařená, 1/2 šálku (125 ml)	54	58	113	39	228	19
Mrkev, vařená, 1/2 šálku (125 ml)	958	2	10	11	177	10
Květák, vařený, 1/2 šálku (125 ml)	1	27	20	27	88	6
Zelené fazole, vařené, 1/2 šálku (125 ml)	21	6	11	21	187	16
Kadeřávek, syrový, 1 šálek (250 ml)	298	80	547	19	300	23
Houby, syrové, 1 šálek (250 ml)	0	2	0	8	259	7
Hrášek, vařený, 1/2 šálku (125 ml)	24	12	4	50	217	31
Sladký brambor, vařený, 1/2 šálku (125 ml)	1091	25	1	23	348	20
Brambory (bílé), vařené, 1/2 šálku (125 ml)	0	10	1	8	296	17
Římský salát, syrový, 1 šálek (250 ml)	72	14	5	76	162	4
Špenát, syrový, 1 šálek (250 ml)	396	9	360	131	419	78
Zimní dýně, vařená, 1/2 šálku (125 ml)	132	10	1	28	448	8
Ovoce						
Jablko, 1 střední	4	8	2	4	159	7
Avokádo, 1 střední	62	16	125	7	1204	78
Banán, 1 střední	5	11	0	22	467	34
Borůvky, 1/2 šálku (125 ml)	3	9	6	4	65	4
Kantalup, 1/2 šálku (125 ml)	126	33	0	13	241	9
Hrozny, 1/2 šálku (125 ml)	3	9	4	3	148	5
Kiwi, 1 střední	8	89	23	35	302	27
Pomeranč, 1 střední	269	70	0	39	237	15
Broskev, 1 střední	26	6	2	3	193	7
Hruška, 1 střední	2	7	6	12	208	10
Jahody, krájené, 1/2 šálku (125 ml)	23	47	1	15	138	9
Vodní meloun, 1 měsíček	51	27	0	6	332	31

Zdroj: databáze živin Ministerstva zemědělství USA: <<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/index.html>>

Klíčové minerály v ovoci a zelenině

Ovoce a zelenina jsou klíčovým zdrojem draslíku a hořčíku a významně přispívají k příjmu dalších minerálů důležitých pro lidské zdraví, včetně vápníku, železa, chrómu a mědi. (Obsah draslíku a hořčíku v různých druzích ovoce a zeleniny viz tabulka 6.2.)

Draslík

Draslík je elektrolyt, nabitá částice schopná vést elektřinu. Draslík spolu se sodíkem ovlivňují množství tekutiny uvnitř tělních buněk a mimo ně, přes kterou se vedou nervové impulsy do mozku. Draslík je důležitý pro stahování svalů a činnost srdce.

Není stanovena žádná specifická doporučená denní dávka draslíku, ale jeho minimální potřeba pro dospělého člověka se odhaduje asi na 2 000 mg denně. Zjistilo se, že příjem okolo 3 500 mg denně draslíku má blahodárné účinky na tlak krve.

Budeme-li přemýšlet o potravinách bohatých na draslík, jako první nás určitě napadne banán. Banány obsahují hodně draslíku, ale je docela divné, že se o svoji slávu nedělí i s dalším ovocem a zeleninou, protože je poměrně hodně významných zdrojů draslíku, například avokádo. Živočišné potraviny také přispívají do stravy trochou draslíku, pro většinu lidí to ale není největší podíl. Vegetariáni mají jen zřídka problém s uspokojením své potřeby draslíku.

Hořčík (magnézium)

Hořčík hraje klíčovou roli jak ve stavbě, tak ve funkci lidského těla. Je nezbytný pro silné kosti a zuby (50 až 60 procent hořčíku v našem těle je v kostech) a pomáhá přeměňovat potravu na využitelnou energii. Hořčík je základním minerálem pro tvorbu enzymů a genetického materiálu, DNA a RNA. Hořčík je navíc důležitý pro přenos draslíku a vápníku přes buněčné membrány. Hořčík je minerál, který má spoustu práce, takže musíme dbát na to, abychom ho přijímali ve velkém množství.

Doporučená denní dávka pro hořčík je 310 mg pro ženy od devatenácti do třiceti let, 320 mg pro ženy nad třicet let, 400 mg pro muže od devatenácti do třiceti let a 420 mg pro muže starší třiceti let. Hlavním zdrojem hořčíku je zelená zelenina, protože hořčík se nachází v jádru molekuly chlorofylu. Zbý-

Fytochemické superstar v rostlinné říši

Borůvky. Centrum pro stárnutí při americkém ministerstvu zemědělství na Tuftské univerzitě provádělo studii, kdy se u více jak čtyřiceti různých druhů ovoce a zeleniny měřila schopnost odstraňovat volné radikály z těla (kapacita odstraňování volných radikálů nebo-li ORAC). Jako číslo jedna ze všech těchto potravin vyšly borůvky, s velkým nárůstem před uctívanou tmavě zelenou listovou zeleninou. Borůvky mají pětkrát větší ORAC než většina ostatního ovoce a zeleniny. Primární aktivní látka v borůvkách je mocný antioxidant nazývaný antokyanin, který je zodpovědný za tmavě modrou barvu. (Další potraviny bohaté na antokyanin jsou švestky, tmavě purpurové hrozny a jiné bobule.) Borůvky obsahují několik dalších fenolických látek, včetně flavonolů a fenolických kyselin. Kromě své antioxidační aktivity nás borůvky chrání před infekcí močových cest, zlepšují „unavené oči“ a mohou zpomalovat vliv stárnutí.

Citrusové ovoce. Pomeranče, grepy, citróny a limety obsahují vitamín C, kyselinu listovou a nádhernou řadu fytochemikálií. Jediný pomeranč obsahuje více jak 170 různých druhů fytochemikálií (s tisíci kopiemi), včetně 60 flavonoidů, 40 limonoidů a 20 karotenoidů. Flavonoidy a karotenoidy jsou mocné antioxidanty významně působící proti rakovině a kardiovaskulárním onemocněním. Limonoidy nám pomáhají snižovat tvorbu cholesterolu a detoxikují systémy.

Česnek. Česnek, král čeledě cibulovitých rostlin, je plný látek, které obsahují síru, a které mu dávají charakteristickou vůni. Tyto jedinečné sloučeniny pomáhají snižovat tlak krve a lepivost krevních buněk, roztahují krevní cévy a ničí rakovinové buňky. Stimulují imunitní systém a působí proti bakteriím, plísním a kvasinkovým infekcím. Už před 2400 lety používal Hippokrates česnek pro léčení infekcí a zápalu plic.

Kadeřávek. Kapusta kadeřavá měla nejvyšší působení fytochemikálií v soutěži s dalšími devatenácti druhy zeleniny. Obsahuje hodně karotenoidů, jako je lutein a zeaxantin (antioxidant, který chrání oči), indolů, sulforafan (antikarcinogen, který pomáhá tělu zbavovat se karcinogenů), kvercentiny (protizánětlivé látky). Na předních místech se umístila další tmavě zelená zelenina, jako špenát, kapusta „collard“, brokolice a mangold.

Rajčata. Postavení rajčat jako „superstar“ se opírá o výjimečný obsah lykopenu, což je karotenoid zodpovědný za jejich červenou barvu. Některé červené ovoce a zelenina obsahuje také lykopen, ale ne všechny druhy. (Červený a růžový grep, vodní meloun, guava jsou z části zabarvené díky lyko-

Spor o tuky



Kdo vyhrává?

Řada koncepcí o výživě zaníceně propagovala názor, že tuk ve stravě je něco špatného. Spotřebitelé byli nabádáni k tomu, aby jedli jen nízkotučné potraviny a vyhýbali se celým rostlinným potravinám s přirozeně vyšším obsahem tuku, například ořechům a semenům. Není divu, že se proti těmto koncepcím zvedla vlna odporu. Lidé, kteří tyto koncepce odmítali, vytáhli na světlo dva argumenty. První argument tvrdil, že viníkem není tuk, ale sacharidy. Tato teorie je velmi populární mezi lidmi, kteří si pochutnávají na steacích, slanině, vajíčkách a sýru. Druhý argument říkal, že naše zdravotní problémy nezpůsobuje vysoký příjem tuku, ale špatné tuky. Zastánci druhé teorie prohlašují, že strava s vysokým obsahem tuku (například středomořská, která je bohatá na výživné rostlinné tuky, jako je olivový olej a avokádo) propaguje ty nejzdravější postupy. Situace pro vegetariány se ještě zhoršila, když začaly organizace zabývající se srdečními onemocněními nabádat lidi k tomu, aby jedli několik porcí tučných ryb týdně a zvýšili tak příjem omega-3 mastných kyselin. Z toho všeho by se nám mohla zatočit hlava.

Role tuků v lidské výživě je složitá. Existuje mnoho různých druhů tuků a každý druh má na naše zdraví jiný vliv. Mnoho lidí se domnívá, že přechod na vegetariánskou stravu zaručuje příjem mnohem zdravějších tuků. Pravdou je, že většina vegetariánů jí méně celkového tuku, méně potenciálně škodlivých nasycených tuků a cholesterolu a více nenasycených tuků, ale to, že se člověk stane vegetariánem ještě nezaručuje, že se sníží podíl tuků v jeho stravě. Koneckonců je tolik nezdravých jídel bez jediné-

Lněný, konopný a ořechový olej byste pro vaření neměli vůbec používat, hodí se do salátových zálivek nebo na dochucení jídla na stole. Na smažení jsou vhodné pouze stabilní oleje, s více nasycenými nebo mononenasyčenými tuky, například olivový, slunečnicový, světlicový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové nebo arašídový olej. Při vaření při nižších teplotách se oleje ničí méně.

Jak můžeme nejlépe uskladnit rostlinné potraviny s vysokým obsahem tuku a oleje?

Pokud rostlinné potraviny s vysokým obsahem tuku řádně neuchováme, mohou snadno žluknout. Příroda nám tím dá na srozuměnou, že už ztratily svou čerstvost a nejsou zdravé. Potraviny a oleje bohaté na esenciální tuky, hlavně na omega-3 mastné kyseliny, uchovávejte v chladničce nebo mrazničce. Ořechy a semena přirozeně chrání tvrdá skořápka, takže je na chladném a suchém místě můžeme uchovat až rok. Jakmile tuto ochrannou skořápku rozloupneme nebo rozlouskneme, můžeme je tři až čtyři měsíce uchovávat v chladničce nebo až rok v mrazničce. Vlašské ořechy, mletá lněná semínka, konopná semena a pšeničné klíčky uchováte nejlépe v mrazničce, protože mají nejvyšší obsah více nestabilních omega-3 mastných kyselin.

Šest tipů pro jemné doladění tuků

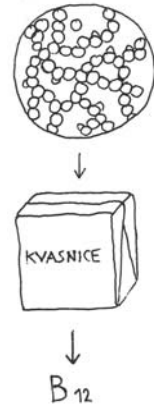
1. **Každý člověk ve věku od čtyř let by měl přijímat asi 15 až 35 procent kalorií z tuku a děti od jednoho do tří let přibližně 30 až 40 procent.** Lidé, kteří nemají dostatek fyzického pohybu, trpící nadváhou nebo nějakým chronickým onemocněním, by měli udržet příjem tuků na spodní hranici tohoto rozsahu. Naopak děti, sportovci, velmi štíhlí a aktivní lidé by si měli dát za cíl horní hranici rozsahu. Kolik tuku je 15 až 35 procent z celkových kalorií? Jedinci s potřebou 2000 kalorií denně se doporučuje 2,5 až 5 polévkových lžic (38 až 75 ml tuku), a to včetně tuku, který se přirozeně vyskytuje v celých rostlinných potravinách a koncentrovaných zdrojích. Následující potraviny obsahují přibližně 1 polévkovou lžici (15 ml) tuku:
 - ✓ 1/4 šálku (60 ml) ořechů nebo semen
 - ✓ 1 šálek (250 ml) středně pevného tofu nebo 1/2 šálku (125 ml) pevného tofu nebo tempehu
 - ✓ 2 šálky (500 ml) plnotučného sójového mléka

- ✓ 3/4 šálku (185 ml) uvařených sójových bobů
- ✓ 1/2 středně velkého avokáda
- ✓ 20 oliv
- ✓ 1/2 šálku (125 ml) strouhaného kokosu

Tabulka 7.4 Skladba mastných kyselin ve vybraných potravinách

Potravina / velikost porce	Tuk celkem % celkových kalorií	Nas.tuk % mast. kyselin	Mono.tuk % mast. kyselin	Omega-6 % mast. kyselin	Omega-3 % mast. kyselin	ALA (g)	EPA (mg)	DHA (mg)
Oleje, 1 polévková lžíce (15 ml)								
Řepkový olej	100	7	61	21	11	1,3	0	0
Kokosový olej	100	91	7	2	0	0	0	0
Kukuřičný olej	100	13	29	58	0	0	0	0
Bavlníkový olej	100	26	22	52	0	0	0	0
Lněný olej	100	9	18	16	57	8,0	0	0
Hroznový olej	100	6	17	77	0	0	0	0
Konopný olej	100	8	16	57	19	2,7	0	0
Olivový olej	100	15	75	9	1	0,8	0	0
Palmový olej	100	51	39	10	0	0	0	0
Olej z palmových jader	100	87	11	2	0	0	0	0
Arašídový olej	100	19	48	33	0	0	0	0
Světlicový olej	100	6	14	75	0	0	0	0
Světlicový olej, vysoce olejnatý	100	6	75	14	0	0	0	0
Sezamový olej	100	14	42	44	0	0	0	0
Sójový olej	100	15	24	54	7	0,9	0	0
Slunečnicový olej	100	11	20	69	0	0	0	0
Slunečnicový olej, s vysokým obsahem kyseliny olejové	100	10	86	4	0	0	0	0
Ořechový olej	100	9	23	53	13	1,7	0	0
Ořechy, semena, sója, pšeničné klíčky, 28 g (cca. 3,2 pol. lž./ 48 ml)								
Mandle	80	10	66	24	0	0	0	0
Ořechy (ořešák popelavý)	84	2	19	63	16	2,5	0	0
Kešu	72	21	61	18	0	0	0	0

Jemné doladění vegetariánské stravy



Vitamín B₁₂

Už jste slyšeli někoho říkat, že musíme jíst maso, protože z rostlinných potravin nemůžeme přijímat všechny potřebné živiny? K takovéto argumentaci se často používá vitamín B₁₂ – jestliže se vitamín B₁₂ nachází jen v živočišných potravinách, příroda nám tím dává něco jasně najevo. Bavíme se o paleolitické stravě a vývojovém procesu

Pravda je taková, že naše potřeba vitamínu B₁₂ nemá nic společného s tím, že bychom museli jíst maso. Pravdou také není skutečnost, že veganská strava by měla být horší. Zvířata ani člověk si vitamín B₁₂ sami nevytvářejí, produkují ho bakterie. Tento vitamín nám může dodávat vše, co je kontaminováno bakteriemi, které produkují vitamín B₁₂, a to jak rostliny, tak i živočichové. V minulosti přijímali lidé vitamín B₁₂ ze špíny, která ulpěla na rostlinách, z vody a bakteriální kontaminace potravy. V současném moderním, hygienickém prostředí smýváme i tu poslední špínu ze zeleniny, kterou se chystáme sníst, a chlórujeme vodu, kterou pijeme. V mase se vitamín B₁₂ nachází proto, že ho vytvářely bakterie, kterými bylo kontaminováno, ale nedělá to z něj lepší potravinu. Odkud tedy mohou přijímat vitamín B₁₂ lidé, kteří dávají přednost stravě bez potravin živočišného původu? Z pečlivě pěstovaných bakterií, které B₁₂ vytváří. Tyto bakterie nám poskytují výhodný, spolehlivý a velmi dobře vstřebatelný vitamín B₁₂, který se přidává do obohacených potravin a používá se pro výrobu vitamínových doplňků. Dnes už si naštěstí můžeme vybrat stravu, která nejenom, že podporuje lidské zdraví, ale přispívá i ke zdravějšímu životnímu prostředí a mnohem soucitnějšímu světu. Množství vitamínu B₁₂, které člověk každý den potřebuje, je maličké, dokonce menší než tečka na konci této věty. Mezi lidmi koluje mnoho ne-

správných názorů na vitamín B₁₂. V některých případech vedly tyto mýty k velkým zdravotním problémům.

Mýtus č. 1: Někteří lidé nepotřebují dobrý zdroj vitamínu B₁₂.

Mýtus č. 2: Vitamíny z doplňků nikdy nejsou tak dobré jako vitamíny z potravin.

Mýtus č. 3: Zelenina, která byla vypěstovaná v půdě bohaté na B₁₂, může uspokojit naši potřebu tohoto vitamínu.

Mýtus č. 4: Spolehlivými zdroji vitamínu B₁₂ jsou spirulina, řasy, mořská zelenina, kvašené potraviny (jako třeba miso, tempeh, tamari, kyselé zelí a umeboshi švestky) nebo syrová zelenina.

Na začátek si povězte něco o základních vlastnostech vitamínu B₁₂. Tento vitamín byl poprvé izolován v roce 1948 a byl to úplně poslední vitamín, který vědci objevili. B₁₂ je největší a nejsložitější ze všech vitamínů, má nádhernou symetrickou molekulu, která je v mnoha ohledech podobná hemoglobinu. Rozdíl je v tom, že v hemoglobinu je centrálním atomem železo a v centru molekuly vitamínu B₁₂ je kobalt. Jak můžete vidět, vitamín B₁₂ je složitý v mnoha směrech, nejenom ve své molekulární struktuře. Tato kapitola se bude snažit přiblížit vám roli B₁₂ v lidské těle.

Vitamín B₁₂ v našem těle

Vitamín B₁₂ pomáhá červeným krvinkám, aby mohly obvyklým způsobem dozrát. Tento vitamín je nezbytný pro funkci mozku, míchy a nervů, pomáhá vytvářet ochranné myelinové pouzdro, které obaluje nervová vlákna. Při zpracování bílkovin v těle se vytváří molekula nazývaná *homocystein*. Vysoká hladina homocysteinu vede k srdečním onemocněním a k dalším poškozením. Jedním z úkolů vitamínu B₁₂ je odklízet tento škodlivý homocystein z těla pryč.

Symptomy nedostatku vitamínu B₁₂

Pokud nepřijímáme dostatek vitamínu B₁₂ z potravy nebo doplňků, může se u nás vyvinout onemocnění z nedostatku tohoto vitamínu. U některých lidí to trvá léta, než se symptomy projeví, ale u jiných se mohou objevit už za několik měsíců. Rané signály nedostatku tohoto vitamínu nejsou až tak specifické, může jimi být únava, slabost nebo ztráta menstruace, ale mohou se vystupňovat a zasáhnout další tělesné systémy. Pokud se člověk nezačne

včas léčit, poškození mohou být nevratná. Níže uvádíme řadu symptomů při nedostatku vitamínu B₁₂, ačkoliv všechny se nemusejí objevit v každém případě.

Dopady související s krví. Mezi úplně první symptomy nedostatku vitamínu B₁₂ patří únava a ztráta energie. (Samozřejmě, že únava může mít ještě mnoho dalších důvodů.) Může se objevit i krátkost dechu a bušení srdce (abnormální, rychlý tlukot srdce a chvění). Tyto symptomy pramení z toho, že nedostatek vitamínu B₁₂ zabraňuje červeným krvinkám, aby řádně dozrály a dělily se, čímž se naruší schopnost krve dodávat kyslík. Tomuto onemocnění se říká *makrocytární anémie* (makrocytární proto, že se týká velkých buněk). Pod mikroskopem v laboratoři můžeme vidět nezvykle velké červené krvinky s podivným tvarem. Testy, které onemocnění z nedostatku vitamínu B₁₂ stanovují, se v laboratorních nálezech označují jako MCV (střední objem červených krvinek, měřítko velikosti červených krvinek jednotlivce) a hematokrity (počet červených krvinek v určitém objemu krve). Jakmile bude mít tělo dostatek tohoto vitamínu, problém se vyřeší a začnou se tvořit normální červené krvinky.

Jestliže člověk přijímá alespoň trochu vitamínu B₁₂, pomůže mu jiný vitamín B, folát nebo kyselina listová, aby se červené krvinky vytvářely normálně. Vegetariánská strava bývá typicky bohatá na kyselinu listovou. (Folát se odvozuje od slova „foliage = list“ a vyskytuje se v listové zelenině, luštěninách, pomerančích, celozrnných obilovinách a obohacené mouce.) Foláty ale nedokáží pomoci s neurologickými symptomy nedostatku vitamínu B₁₂, které popisujeme v dalším odstavci.

Dopady nedostatku vitamínu B₁₂ na nervový systém. Vitamín B₁₂ je důležitý pro tvorbu tukového myelinového pouzdra, které chrání nervová vlákna, míchu a mozek, proto může mít jeho nedostatek velmi vážné důsledky. Objeví se znečitlivění a brnění, hlavně v rukou a nohou. Toto je první signál nervového systému, že má nedostatek vitamínu B₁₂. Nakonec to může mít vliv na rovnováhu a schopnost chodit. Zhoršuje se paměť a schopnost soustředit se, objevují se závratě, dezorientace a změny nálad, včetně halucinací a paranoie. Ztrácí se kontrola nad močovým měchýřem a vyprazdňováním. Zrak je rozmazaný a mohou se poškodit optické nervy. Změny přicházejí postupně. Vážné poškození nervů může být nezvratné.

Dopady na stěny tepen. V odstavci „*Vitamín B₁₂ v našem těle*“ jsme se zmínili o tom, že úkolem tohoto vitamínu je odstraňovat z těla potencionálně škodlivý homocystein, který je příčinou povlaku usazeného na vnitřních stěnách cév a vyššího rizika srdečního infarktu. (Pro více informací viz tabulka 2.3 na straně 30.)

Tabulka 8.1 Vitamín B₁₂ v potravinách

Obohacené potraviny	Vitamín B₁₂ (µg)	%DH
Obohacené cereálie 28,4 g Lahůdkové droždí (od firmy Red Star), 1 pol. lž. (15 ml)	0,6 – 6,0 1,5	10 – 100% 25%
Sójové mléko nebo jiná nemléčná mléka, obohacená, 1/2 šálku (125 ml)	0,4 – 1,25	7 – 21%
Vegetariánská alternativa masa, obohacená, 43 g	0,6 – 1,2	10 - 20%
Dětská mléčná výživa	viz etiketa	xx
Živočišné produkty	Vitamín B₁₂ (µg)	%DH
Kravné mléko, 1/2 šálku (125 ml)	0,4	7%
Sýr čedar, 21g	0,1 – 0,2	2 – 3%
Jogurt, 1/2 šálku (125 ml)	0,3 – 0,7	5 – 12%
Vajíčko, 1 velké (50 g)	0,5	8%

Vitamín B₁₂ v menu

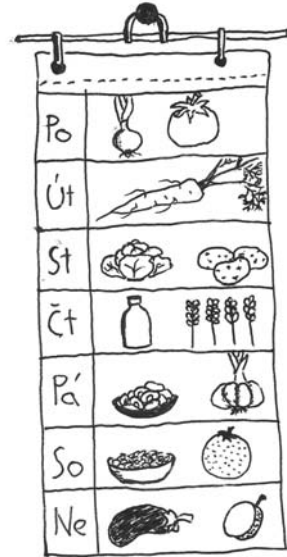
Menu č.1 splňuje doporučenou denní dávku pro B₁₂. V menu č.2 o 2 000 kaloriích dodávají vitamín B₁₂ vajíčka a mléčné výrobky, ale méně než DDD. Přidáním jedné nebo více obohacených potravin by se doporučené denní dávky dosáhlo snadno.

Veganí by mohli uspokojit svou doporučenou denní dávku 2,4 µg vitamínu B₁₂ z porce obohacených cereálií a v jiné denní době z 1/2 šálku (125 ml) obohaceného sójového mléka nebo z porce obohacené vegetariánské alternativy masa, přičemž obě varianty by měly dodávat 1,5 µg vitamínu B₁₂ (na etiketě by stálo 25 procent denní hodnoty). Další den by mohli přijímat vitamín B₁₂ z multivitaminového doplňku.

Tabulka 8.2 Vitamín B₁₂ v menu

Menu a strana	Vitamín B₁₂ (µg)	
	2 000 kalorií	2 800 kalorií
1 Nevegetarián, str. 82	3,1	4,3
2 Lakto-ovo vegetarián, str. 84	1,9	2,6
3 Lakto-ovo vegetarián s více luštěninami, str. 86	3,5	3,6
4 Vegan, str. 88	4,9	5,0

Skladba vegetariánské stravy



Vegetariánský návod pro výběr potravin (vegetariánská potravinová pyramida)

V kapitolách 3 až 8 jsme diskutovali o klíčových oblastech vegetariánské výživy. Vyjádřili jsme pochybnosti o mýtech o bílkovinách, železe a zinku, upřesnili jsme si nejlepší rostlinné zdroje těchto hodnotných živin. Prozkoumali jsme úžasný svět vápníku a vitamínu D, odhalili jsme téměř neznámé „vápníkové siláky“ v rostlinné říši. Představili jsme si novou perspektivu pro obiloviny, malé klenoty, které důležitým způsobem přispívají k celkovému příjmu živin. Povídali jsme si o potravinách plných živin, které nás chrání před chronickými onemocněními, tedy o ovoci a zelenině. Vysvětlili jsme si důležitost tuků ve stravě, namísto zpracovaných a živočišných tuků jsme položili pevné základy pro zařazení celých potravin s vysokým obsahem tuku do každodenní stravy. Nakonec jsme prozkoumali svět vitamínu B₁₂, jediné živiny, které se vegetariánům někdy nedostává, dokonce ani když jedí pestrou vegetariánskou stravu. V této kapitole shrneme všechny informace v jednoduchý, praktický a názorný příklad, kterému říkáme vegetariánská pyramida. Návod je to opravdu jednoduchý a budete podle něj postupovat při sestavování vegetariánské stravy.

Jistě si dokážete představit, že není snadné vypracovat návod, který by byl vhodný pro lidi všech věkových skupin, různých úrovní fyzické akti-

vity a preferencí pro potraviny. Jednoduchý návod musí podporovat zdraví dospívajícího maratónského cyklisty, jeho sestry v předškolním věku i jejich babičky. Vegetariánský návod musí být použitelný nejen pro lidi, kteří jedí vajíčka a mléčné výrobky, ale i pro ty, kteří je nejedí. Musí pomáhat začátečníkům, aby si byli jisti, zda se stravují „správně“, i dlouholetým vegetariánům, aby doladili svůj způsob stravování.

V rámci vegetariánského stylu života existuje spousta možností, které nám pomáhají k udržení výborného zdraví. Někteří lidé mají rádi jednoduchá, obyčejná jídla, které si připravují den co den jen s několika obměnami. Jiní vegetariáni dávají přednost gurmánským jídlům a elegantnímu prostředí. Mnoho lidí nechce (nemá čas) vařit a nejvíce se stravují v restauracích nebo si kupují hotové jídlo domů. Někdo jí hodně potravin syrových, někdo potřebuje, aby se jídlo dalo připravit snadno rychle, a pro někoho jiného je nejdůležitější hospodárnost.

Vegetariánská pyramida podporuje všechny výše uvedené možnosti, klade důraz na celé potraviny, ale dovoluje používání i některých zpracovaných potravin. Pomáhá nám, abychom ze své stravy přijímali potřebné denní dávky celého spektra nezbytných živin a zároveň se vyvarovali onemocněním z jejich přemíry.

Budete-li při plánování skladby vegetariánské stravy postupovat podle vegetariánské pyramidy, mohou vám pomoci následující praktické tipy:

- ✓ **Jzte celou škálu potravin z každé potravinové skupiny.** Rozmanitost ve stravě pomáhá zajišťovat dostatek živin, fytochemikálií a vlákniny. Jídla jsou tak mnohem zajímavější!
- ✓ **Koncentrované tuky, oleje a přidané cukry používejte jen s mírou.** Jsou to velmi kalorické potraviny chudé na živiny. Tuky a cukry mohou vytlačit potraviny, které nabízejí hodnotné živiny.
- ✓ **Každý den buďte alespoň hodinu fyzicky aktivní.** Cvičení je pro zachování energetické rovnováhy a celkového zdraví to nejdůležitější.
- ✓ **Každý den pijte šest až osm sklenic vody nebo jiných tekutin.** Voda je pro lidské zdraví nezbytná. Nejlepší je pít čistou vodu, ale výbornou volbou jsou také zeleninové šťávy, ovocné džusy a bylinkové čaje.

Podrobnější informace o všech skupinách v potravinové pyramidě se dočtete na dalších stránkách.

Vegetariánský potravinový návod - vegetariánská pyramida

Návod ke každodennímu výběru potravin

Rozpětí v porcích bere v úvahu rozdíly v tělesné velikosti, úrovni fyzické aktivity a věku. Například malý, málo aktivní člověk potřebuje méně porcí, statný a více fyzicky aktivní člověk jich potřebuje více.

Každý den buďte alespoň 30 minut fyzicky aktivní



Ostatní základní látky

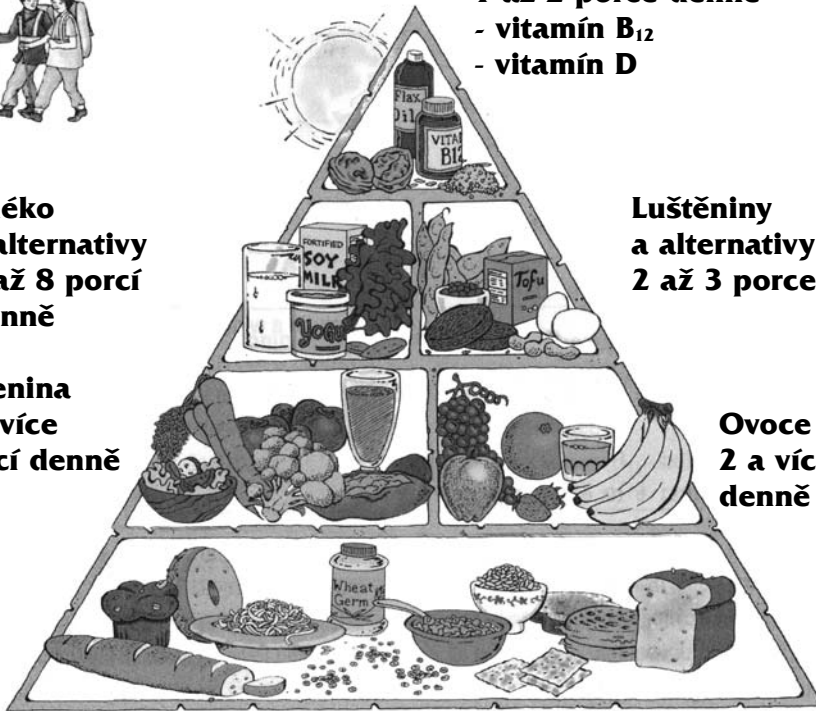
- omega-3 mastné kyseliny
- 1 až 2 porce denně**
- vitamín B₁₂
- vitamín D

Mléko a alternativy
6 až 8 porcí denně

Luštěniny a alternativy
2 až 3 porce denně

Zelenina
3 a více porcí denně

Ovoce
2 a více porcí denně



Obiloviny 6 až 11 porcí denně



Každý den vypijte 6 až 8 sklenic vody nebo jiných tekutin.

Návod pro každodenní výběr potravin

Levý sloupec udává množství potravin na jednu porci v každé potravinové skupině podle vegetariánské pyramidy na předcházející straně. Rozmezí u porcí bere v úvahu rozdíly v tělesné velikosti, úrovni fyzické aktivity a věku. Například malý, málo aktivní člověk potřebuje méně porcí, statný a více fyzicky aktivní člověk jich potřebuje více.

Obiloviny: 6 až 11 porcí denně

1 krajíc chleba
30 g instantní obilné kaše
2 pol. lž. (30 ml) pšeničných klíčků
1/2 šálku vařených obilovin nebo
těstovin
30 g jiných výrobků z obilovin

Jezte převážně celozrnné obiloviny.

Do stravy začleňte neporušené celozrnné obiloviny, jako je hnědá rýže, quinoa, proso, ječmen a kamut. Pochutnávejte si na celozrnném chlebu a snídaňových cereáliích. Omezte rafinované obiloviny, jako je pečivo z bílé mouky a bílá rýže.

Zelenina: 3 nebo více porcí denně

1/2 šálku (125 ml) zeleniny
1 šálek (250 ml) salátu
1/2 šálku (125 ml) zeleninové šťávy nebo
ovocného džusu

Jezte celou řadu barevné zeleniny.

Do stravy přidejte tmavě zelenou listovou zeleninu.

Ovoce: 2 nebo více porcí denně

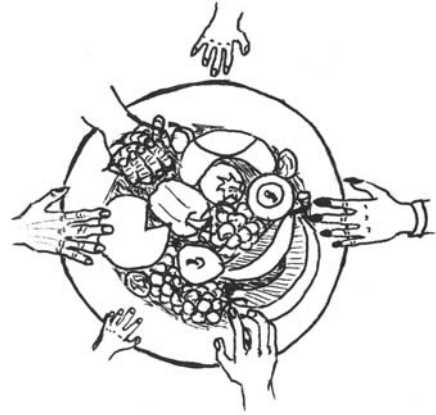
1/2 šálku ovoce nebo ovocného džusu
1 střední jablko, banán, pomeranč,
hruška
1/4 šálku (60 ml) sušeného ovoce

Jezte celou řadu ovoce.

Ovoce bohaté na vitamín C (citrusy a tropické ovoce) nám pomáhá vstřebávat železo, které jíme v ostatních potravinách při tom stejném jídle.

Vegetariánství

pro život



Vegetariánský návod pro výběr potravin

Lidský život se dělí na několik etap, které si zaslouží, abychom jim věnovali zvláštní pozornost. Představují období maximálního růstu (těhotenství a kojení, raný věk, dětství a dospívání) a stáří. Etapy růstu jsou charakteristické fyzickými změnami, které kladou mimořádné požadavky na výživu. Během těhotenství a kojení, dětství a dospívání máme větší potřebu mnoha živin (na kilogram tělesné hmotnosti) než kdykoliv jindy během života. S blížícím se důchodovým věkem potřeba kalorií klesá, ale potřeba některých živin naopak roste. Znamená to, že musíme věnovat pozornost tomu, co jíme, abychom přijímali dostatek živin.

Výživa si v každé životní etapě klade za cíl optimální zdraví a dobrý životní pocit, rozdíl je ale v tom, že tento cíl musíme v každém období podporovat jinak. V dospělosti se soustředíme převážně na to, aby strava pomáhala k prevenci proti chronickým onemocněním, například onemocnění srdce, rakoviny a cukrovky 2. typu, případně, aby podpořila uzdravení. Nejvhodnější je strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem vlákniny. Naproti tomu výživa dětí klade větší důraz na přiměřený růst a vývoj, k čemuž jsou nezbytně nutné koncentrované zdroje kalorií a živin. Roky dětství jsou základem pro prevenci chronických onemocnění v dalších životních etapách, proto je nezbytně nutné položit základy zdravého modelu stravování na celý život už v dětství. Známe-li základní rozdíly potřeby živin v různých životních etapách, můžeme plně využívat pozitivní vliv vegetariánské stravy.

linkové čaje, například šípkový, mátový, citrónový a ovocný, jsou také dobrou alternativou, ale ne všechny bylinkové čaje jsou bezpečné. Příkladem bylinkových čajů, které se nedoporučují těhotným a kojícím ženám, jsou čaje z kostivalu, rozrazilu, lobelky, sassafrasu, dříšťálu, kořene harpagofytu ležatého („ďáblova drápu“), heřmánku, anděliky čínské, vodilky kanadské, konvalinky, routy vonné, medvědice lékařské, řebříčku, podbělu, bobulí hlohu, plodů jalovce, kořene mandragory, jmelí bílého, pelyňku pravého a janovce metlatého.

- 12. Omezte na minimum příjem látek, které znečišťují životní prostředí.** Látky, které znečišťují životní prostředí, například DDT a polychlorované bifenyly, jsou velmi toxické sloučeniny, které se z těla vylučují jen velmi těžko. Nešťastné je, že tyto látky přecházejí do mateřského mléka, takže je potřeba se jim vyhýbat jak jen je to možné. Vegetariánky jsou v tomto směru ve výhodě, protože nejvíce koncentrovanými zdroji látek znečišťujících životní prostředí jsou ryby a živočišný tuk. Není divu, že vegetariánky, a hlavně veganky, mají nižší hladinu těchto reziduí pesticidů (DDT a PCBs) v krvi a mateřském mléce než nevegetariánky. Podle jedné velké studie měly veganky pouze 1 až 2 procenta z množství škodlivých látek v krvi, které bylo zjištěno u nevegetariánek. Tyto závěry potvrdily nejméně tři další studie.

Když se budete chtít proti těmto látkám chránit, omezte rostlinné potraviny, které je mohou obsahovat. Potraviny, které těchto škodlivých látek obsahují nejvíce jsou arašídý, rozinky a olej z bavlníkových semínek a cizí produkce, která není v biokvalitě. Jednoduchým řešením je kupovat si biopotraviny kdykoliv je to jen možné. Všechny plodiny byste měli před jídlem umýt, i když jsou bio!

Další úvahy o kojení

Pro výživu těla i duše lidského mláděte není nic lepšího než teplé mateřské mléko. Mateřské mléko má dokonalé složení s perfektní rovnováhou živin a ochranných látek pro optimální růst a vývoj dítěte. Kojení přispívá i ke zdraví matky: pomáhá jí relaxovat a mnohem rychleji se vrátit ke hmotnosti a do postavy před otěhotněním, brání menstruaci (během plného kojení), pomáhá udržovat zásoby železa a energie, šetří peníze a z dlouhodobého hlediska snižuje riziko rakoviny prsu, dělohy a vaječníků. Nejlepší je kojit dítě nejméně do jednoho roku, a vůbec nejlépe dva roky i déle. Naštěstí se k této praxi vrací stále více maminek. V roce 1970 bylo kojeno pouze jedno dítě

z pěti, v současnosti jsou to dvě děti ze tří a polovina z nich je kojena šest měsíců i déle.

Tabulka 10.2 Příklad jídelníčku pro těhotné a kojící ženy

Potravina	Těhotná žena (2 400 kalorií)	Kojící žena (2 600 kalorií)
Snídaně		
Celozrnná kaše (str. 357)	1 šálek (250 ml)	1 šálek (250 ml)
Obohacené sójové mléko	1 šálek (250 ml)	1 šálek (250 ml)
Borůvky	1/2 šálku (125 ml)	1/2 šálku (125 ml)
Celozrnný toast	1 krajíc	1 krajíc
Mandlové máslo	1 a 1/2 pol. lž. (22 ml)	1 a 1/2 pol. lž. (22 ml)
Blackstrap melasa	1 pol. lž. (15 ml)	1 pol. lž. (15 ml)
Pomerančový džus obohacený o vápník	1 šálek (250 ml)	1 šálek (250 ml)
Oběd		
Polévka z černých fazolí (str.364)	1 a 1/2 šálku (375 ml)	1 a 1/2 šálku (375 ml)
Žitné suchary	6 ks	6 ks
Klášterní sýr (str. 367)	1/4 šálku (60 ml)	1/4 šálku (60 ml)
Syrová zelenina (mrkev, paprika, okurka)	1 šálek (250 ml)	1 šálek (250 ml)
Ořechovo-datlové sušenky (str. 396)	1 ks	2 ks
Svačina		
Ovocná tříšť	1 šálek (250 ml)	1 šálek (250 ml)
Svalnatý muffin (str. 395)	1 ks	1 ks
Večeře		
Svělé tofu s vynikající zeleninou (str. 385)	170 g tofu	170 g tofu
Skočme si pro hlávkový salát (str. 376)	3 šálky (750 ml)	3 šálky (750 ml)
Tekutý zlatý dresink (str. 377)	2 pol. lž. (30 ml)	2 pol. lž. (30 ml)
Dýňová semena	2 pol. lž. (30 ml)	2 pol. lž. (30 ml)
Citronový trhaný koláč (str. 400)	1/16 koláče	1/16 koláče
Porce z každé skupiny potravin		
Obiloviny	8	11
Zelenina a ovoce	10	10
Luštěniny a alternativy	4	4
Mléko a alternativy	8	8
Omega-3 mastné kyseliny	2	2
Vitamín B ₁₂	ano	ano
Vitamín D	částečně*	částečně*

* ze sójového mléka, další množství je zapotřebí z pobytu na slunci nebo doplňků

Kojící ženy potřebují hodně tekutin, víc než obvykle, proto by bylo dobré vždy mít po ruce velkou sklenici vody. Pijte 8 až 12 šálků (2 až 3 litry)

Veganské děti a děti alergické na kravské mléko (nebo když dáváte přednost sóje) mohou od dovršení jednoho roku života pít obohacené plnotučné sójové mléko. (Pravidelně navštěvujte svého lékaře, abyste měli jistotu, že hmotnost a výška vašeho dítěte odpovídají jeho věku.) Sójové mléko neobsahuje tolik tuku jako plnotučné kravské mléko, proto je zapotřebí, abyste do stravy svého dítěte začlenili dostatek zdravého tuku z potravin jako je tofu, ořechová másla a avokádo. Dokud nebudou dítěti alespoň dva roky, měli byste mu i nadále nabízet mateřské mléko nebo komerční mléčnou výživu. Dítě by mělo jíst také dostatek pevných potravin, jak je nastíněno v tabulce 10.4 na straně 259.

Jsou dětské mléčné výživy na trhu vhodné pro veganské děti?

Nejčastěji používané komerční dětské mléčné výživy veganské nejsou, protože se vyrábějí z kravského mléka. Alternativou pro nekojené veganské děti jsou dětské mléčné výživy ze sójového mléka, které jsou bezpečné a dostačující. Přečtěte si pečlivě údaje na etiketě, protože nejedna sójová dětská výživa obsahuje hovězí tuk. Všechny dětské výživy ze sójového mléka v Severní Americe jsou obohacené o vitamín D₃ (forma vitamínu D, která se získává ze živočichů). Kromě toho sójové boby, které se pro výrobu většiny dětských výživ používají, nejsou v bio kvalitě a mohou být geneticky modifikované.

Vyvstaly otázky o používání sójové dětské výživy kvůli vysokému obsahu isoflavonoidů. Děti krmené sójovou výživou mívají vyšší hladinu isoflavonoidů v krvi a zatím se neví, zda to má z dlouhodobého hlediska pozitivní nebo negativní vliv na zdraví. Studie zatím nepříznivé dopady neprokázaly. Sójové dětské výživy se kromě toho používají už několik desetiletí bez zřejmého poškození dětí.

- 4. Kojeným dětem podávejte doplněk o obsahu 400 mezinárodních jednotek (10 µg) vitamínu D od narození do té doby, dokud nebudou přijímat dostatek vitamínu D z obohacených potravin.** Je to sice trochu kontroverzní, ale běžně se kojeným dětem doporučuje doplněk vitamínu D o 400 mezinárodních jednotkách (10 µg). Děti si teoreticky si dokáží vytvářet dostatek vitamínu D z pobytu na teplém slunečním svitu, ale to se nepovažuje za spolehlivý zdroj tohoto vitamínu v raném věku a určitě nemůžeme sluneční svit považovat za dostatečný zdroj

během zimních měsíců v severních zeměpisných šířkách. Děti před ultrafialovým slunečním zářením obvykle chráníme oděvem nebo opalovacím krémem s vysokým ochranným faktorem. Děti s tmavou pletí potřebují dvakrát až šestkrát delší pobyt na slunci než děti se světlou pletí, aby si vytvořily dostatek vitamínu D.

Mateřské mléko bývá chudým zdrojem vitamínu D. Kojící matky, které dostatečně nepobývají na slunci nebo nemají dostatek tohoto vitamínu z obohacených potravin, mívají v mateřském mléce jen velmi malé množství vitamínu D. Matky, které dostatečně pobývají na slunci nebo přijímají vitamín D z obohacených potravin, ho budou mít v mateřském mléce více, ale toto množství velmi kolísá a nemusí stačit pro uspokojení potřeby dítěte. Nedostatek vitamínu D v raného dětství je příčinou křivice a onemocnění kostí u malých i větších dětí, které vede k změkčení a oslabení stavby kostí, přičemž může způsobit jejich trvalou deformaci. Běžnými symptomy pokročilé křivice jsou nohy do o, kolena do x a deformovaná žebra a lebka. Pro více informací o vitamínu D viz str. 129.

Děti krmené dětskou mléčnou výživou doplněk vitamínu D nepotřebují, protože komerční dětská mléčná výživa je o tuto živinu obohacená.

Varování pro zdraví dětí!

Neobohacené sójové mléko, tofu mléko, rýžové mléko, ořechová a obilná mléka by neměly být hlavním zdrojem mléka během prvních dvou let života dítěte. Tato mléka mu nedodávají živiny potřebné pro optimální růst a vývoj.

- Během raného dětství zajistěte malým dětem dostatek železa.** Kojené děti potřebují od šesti měsíců kromě železa z mateřského mléka ještě další zdroj. Zdravé děti narozené v termínu mají při narození dostatečnou zásobu železa. Zásoba začíná ubývat asi ve čtyřech měsících věku a v šesti měsících nebo o něco později už může být vyčerpaná. Děti narozené předčasně s malou porodní hmotností se narodí i s malou zásobou železa, která se může velmi rychle vyčerpat. Onemocnění z nedostatku železa je mezi dětmi od šesti měsíců do tří let nejběžnějším onemocněním z důvodu nedostatku nějaké živiny. Symptomy tohoto onemocnění jsou pobledlost (bledá barva kůže), únava, podrážděnost, špatná chuť, pomalý vývoj a menší rozpoznávací funkce (snížená schopnost se učit).

- ✓ Nechejte dítě samo rozhodovat o tom, kdy už má dost.
- ✓ Vytvořte při jídle příjemnou atmosféru. Prostřete stůl, rozsviňte svíčku a podporujte vzájemnou rodinnou interakci.

Jako rodiče máme zodpovědnost za to, co naše děti jedí a aby měly dostatek jídla. Naše děti jsou zodpovědné za to, kolik jídla snědí. Někdy se vám může zdát, že je velmi těžké setrvat s tímto přístupem, zejména když děti delší dobu jídlo odmítají nebo celkově jedí velmi málo. Ujišťujeme vás, že když jim budete vlídně nabízet celou řadu výživných potravin, příjem potravy se za čas srovná a děti zase budou jíst dost.

Návod na výživu vegetariánských a veganských dětí

1. **Do stravy dětí začleňte celou řadu jídel ze všech potravinových skupin podle vegetariánské pyramidy.** Potraviny, na kterých děti vyrostou, budou jíst rády celý život. Podávejte jim celozrnné potraviny, pestrou škálu ovoce a zeleniny, luštěnin, tofu a dalších zdravých jídel, jak se popisuje ve vegetariánském potravinovém návodu pro předškolní děti (od dvou do čtyřech let) na straně 271 a potom podle vegetariánského potravinového návodu na straně 223. Děti si tyto potraviny bez problémů oblíbí. Dítě se tak dobře seznámí s potravinami ze všech potravinových skupin a pozná různé chutě a textury. Velmi malé děti uspokojí počet porcí na spodním konci rozsahu a velikost porce může být o něco menší než se v návodu uvádí. S dospíváním roste velikost porce a počet porcí se dramaticky zvýší. Respektujte, že každé dítě má svůj osobitý model růstu, chutí a preferencí.
2. **Každý den začleňte do stravy dostatečný počet porcí ze skupiny mléko a alternativy.** Nejméně čtyři porce pro předškoláky (dva až čtyři roky), šest porcí pro malé školáky (pět až osm let) a osm porcí pro děti od devíti let a dospívající. Dostatek vápníku mohou děti přijímat nejen z kravského mléka, ale i z jeho alternativ. Používání mléka jako hlavního zdroje vápníku, zejména pro předškolní a malé děti, je nejsnazším a nejlepším způsobem, jak uspokojit jejich potřebu. Vhodnými mléky jsou mateřské mléko, dětská mléčná výživa, obohacené sójové mléko a kravské nebo kozí mléko. Jsou to cenné zdroje vápníku, vitamínu D, riboflavinu, bílkovin a dalších živin. Zatím není běžné, aby byly děti kojené déle než první dva roky života, ale lidské mléko může i pak představovat imunologickou ochranu a hodnotný doplněk živin. Čím déle kojíme, tím mohou i starší děti přijímat z mateřského mléka jedinečnou rovnováhou vysoce kvalitních bílkovin, vitamínů, minerálů a omega-3

Asistence při obstarávání potravin

Donáška z obchodu s potravinami. Zařídte si, aby vám každý týden dodávali z obchodu čerstvé potraviny až ke dveřím (viz strana 332). Mnoho supermarketů a některé obchody se zdravou výživou již tyto služby nabízejí.

Donáška jídla. Jestliže musíte setrávat doma nebo jen těžko můžete chodit nebo si připravovat jídla, správnou volbou může být například program „Meals on Wheels“ (rozvoz jídla autem). Třebaže ne všechny programy zohledňují potřeby vegetariánů, dodávka jídla závisí na místní poptávce, takže žádejte vegetariánská jídla (www.vrg.org/fsupdate/fsu974/fsu974menu.htm).

Pečovatelská zařízení a vegetariánská strava. Jestliže se vy a váš milovaný partner právě poohlížíte po vhodném pečovatelském domě se zkušenostmi s přípravou vegetariánských jídel, podívejte se na ty, které provozuje Církev adventistů sedmého dne. Ty jsou většinou lépe vybavené a nabízejí celou řadu výživných a chutných vegetariánských jídel než mnoho jiných pečovatelských domů. Podívejte se do místního telefonního seznamu, Církev adventistů sedmého dne v sousedství vám pomůže. (Pozn. AK: Církev adventistů sedmého dne v ČR provozuje jeden dům s pečovatelskou službou, který se nazývá EFATA a je ve Zlíně, a který nabízí jak vegetariánskou, tak i nevegetariánskou stravu. Viz www.casd.cz) **Senioři online.** Pro nápomocné informace o všem od pálení žáhy až po rychlá, cenově nenáročná jídla navštivte webové stránky pro seniory.

Potencionální výhody vegetariánské stravy v seniorském věku

Zdá se, že populace vegetariánů, kteří žijí v bohatých zemích, se těší neobvykle dobrému zdraví, které je charakteristické malým výskytem rakoviny, kardiovaskulárních chorob a celkové úmrtnosti na chronická onemocnění.

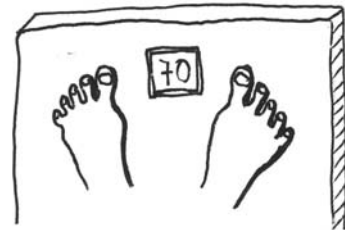
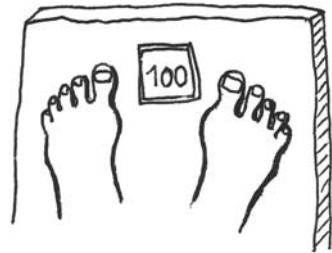
Tato důležitá pozorování podnítila mnoho výzkumů a vyvolala obecné otázky týkající se porovnání vegetariánů vzhledem k nevegetariánům:

- Jsou tato pozorování výsledkem lepších životních faktorů, které se netýkají přímo stravy, jako třeba menší počet kuřáků nebo vyšší fyzická aktivita?
- Jsou tato pozorování výsledkem menšího příjmu škodlivých látek ze stravy, zejména z masa?
- Jsou tato pozorování výsledkem vyššího příjmu zdravých složek stravy, kterými se maso nahrazuje?

Současné důkazy tvrdí, že odpověď na všechny tři otázky je „ANO“.

Walter C. Willet, Katedra výživy Harvarďské školy veřejného zdraví v Bostonu

Vegetariánské vítězství nad tělesnou hmotností



Američané jsou posedlí jídlem. Mají nejvíce potravinových výrobků a nejvíce fast foodových výprodejů na světě. Stejnou měrou upoutávají svůj zájem na záležitosti týkající se tělesné hmotnosti a tělesných proporcí. Ženy se snaží vypadat jako modelky a muži se snaží mít velké svaly. Přestože jsou Američané obklopeni dietními potravinami, centry pro snižování nadváhy, proteinovými prášky a tělocvičnami, stále tloustnou. Nadváha a obezita je epidemií a nejrychleji se šířící formou poruchy výživy na světě. Nadváhu má více než 55 procent Američanů a podíl dospělých Američanů nad dvacet pět let s nadváhou prudce stoupl z 25 procent v roce 1950 na 61 procent v roce 2002. Od roku 1980 se míra obezity u dospělých zdvojnásobila a u dětí ztrojnásobila. Není divu, že nárůst tělesné hmotnosti obvykle signalizuje i předvídatelný pokles zdraví.

Co se týče tělesné hmotnosti, jsou vegetariáni ve výhodě, protože jsou štíhlejší a mají o hodně nižší míru obezity než celková populace. Vegetariánská strava sice sama o sobě není zárukou nízké tělesné hmotnosti, ale může pomoci. Tato kapitola objasňuje záležitosti týkající se tělesné hmotnosti a tělesných proporcí a ukážeme si praktické tipy, jak dosáhnou zdravé hmotnosti pro spokojený život.

Dvojsečná zbraň společnosti

Dvacetiletá Jennifer měří 162 cm, váží 71 kg a se cítí tlustá. Se svoji váhou zápasila už od dětství. Zhubnout se jí podařilo vždy jen krátkodobě. Zdálo se jí, že za každé kilo, které zhubla, dvě přibrala. Jednou ji kolega požádal, aby přišla na večerní promítání dokumentárního filmu **The Witness***, a ten ji dojal natolik, že se rozhodla stát se vegetariánkou. Přestože měla obavy o to, co bude jíst a jak bude reagovat její rodina, cítila mrazení v kůži. Možná, že to bylo více než jen náhoda, že byla pozvaná na tento film. Možná, že jí odměnou za laskavější vztah ke zvířatům bude štíhlejší tělo. Koneckonců každý vegetarián, na kterého si jen vzpomněla, byl hubeňour.

V rodině Jennifer se vždy všechno točilo kolem jídla, velké rodinné obědy, domácí koláče, cukroví a nádherná slavnostní jídla. Když Jennifer oznámila, že se jednou pro vždy vzdala masa, byla její rodina úplně konsternována a rodiče se cítili tak, jako by se Jennifer obrátila zády jejich k rodinným tradicím.

Největší výzvou pro Jennifer bylo naučit se nahrazovat maso. Nikdy předtím nejedla fazole, kromě příležitostné plechovky pečených fazolí při táboření a nikdy neochutnala tofu. Zdálo se jí, že vajíčka a sýr budou tou nejrychlejší, nejsnazší a nejchutnější náhradou. Její rodiče se snažili vynahradit jí to, o čem si mysleli, že je deprivace, a to tak, že vařili její oblíbená jídla, pizzu, zoubkované brambůrky a zmrzlinové poháry s horkou polevou. Bylo velmi těžké, aby se Jennifer naučila odporovat, protože nešlo jen o jídlo, ale i o důkaz rodinné lásky a jednoty. Její mladší bratr vedl s Jennifer kvůli její nové volbě stravování neustálé spory, což byl impuls k tomu, aby začala jíst ještě víc. K údivu Jennifer její vegetariánství nevedlo vůbec k žádnému úbytku na váze. (*Pozn. AK: *The Witness* (Svědek) je oceněný dokumentární film od Tribe of Heart o stovebním dělníkovi, který otevřel své srdce zvířatům a šířil ulicemi New Yorku poselství o soucitu. Více informací viz: www.tribeofheart.org/index.htm.)

Výhoda vegetariánství

Vůbec nepochybuje o tom, že vegetariáni jsou štíhlejší než nevegetariáni. Tento rozdíl však nelze vysvětlit nějakým zázračným vedlejším efektem, třeba tím, že jedí fazolové klíčky. Odborníci na výživu se shodují v tom, že výhodu vegetariánství do velké míry přičítají rozdílu v příjmu tuků a vlákniny.

Vegetariáni jedí méně tuku, zejména méně nasyceného tuku. Některé studie dokazují, že poměr nasyceného a polynenasyceného tuku se projevuje na rychlosti metabolismu. Vegetariáni jedí dvakrát až třikrát více vlákniny

kg více než se považuje za „zdravou hmotnost“ pro většinu lidí a 8,6 kg ji chybí k tomu, aby byla klasifikována jako obézní.

Tabulka 11.1 Index tělesné hmotnosti (BMI)

		Výška v centimetrech																
		152	155	158	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	190	193
Hmotnost v kg	46	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12
	48	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13
	50	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
	52	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	17	16	16	15	15	14	14
	54	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
	57	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15
	59	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
	61	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
	63	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17
	65	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
	68	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18
	70	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
	72	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19
	75	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
	77	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
	79	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
	82	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22
	84	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
	86	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
	88	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24
91	39	38	37	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	
93	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	
95	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	
97	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	
100	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	
102	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	
104	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	
107	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	31	29	29	
109	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	31	31	30	29	
111	48	46	45	43	42	41	40	39	37	36	35	34	33	32	32	30	30	
113	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	

životním stylu, může to mít nesmírný vliv na sociální, rodinné i obchodní interakce. Může to být velmi pozitivní, zároveň to však může přinést i nepříjemné problémy. Přesto přese všechno si udělejte na sebe čas, abyste se mohli hýčkat a pečovat o sebe. Zasloužíme si, aby se námi zacházelo s láskou a respektem, ale nejvíc si to zasloužíme od sebe.

Jak to teď dělá Jennifer?

Jennifer má nový přístup. Vzdala se hubnoucích diet a svého konečného cíle být hubená. Její znovuobjevenou vášní je, že se těší z dobrého zdraví. Místo bohatých zákusků připravuje pro sebe i svou rodinu ovocné saláty, nemléčné ovocné „zmrzliny“ a obilné pudinky. Používá celou řadu nové zeleniny: luštěniny, celozrnné obiloviny a tofu, namísto sýru a vajíček k obědu. Se svoji matkou začaly chodit na cvičení. Nejenom, že obě cítí, že mají více energie, začaly si být i bližší. Bratr už ji neštvě s tím, že je vegetariánkou, protože na jeho otázky odpovídá s takovou lehkovážností, že už to pro něj nemá žádný význam. Cítí se, jako kdyby získala nový druh svobody. Úbytek na váze je jen bonus.

Podvaha a poruchy v příjmu jídla

Existují dva problémy týkající se tělesné hmotnosti a proporcí, o kterých se tvrdí, že postihují vegetariány častěji než nevegetariány: podvaha a poruchy v příjmu potravy (anorexia nervosa a bulimia nervosa). Vegetariáni, hlavně vegani, mívají podváhu o něco častěji než nevegetariáni. To, že má člověk podváhu není takový problém, který by přitahoval tolik pozornosti ve společnosti. Přesto je však pro člověka s podváhou přibrání jednoho kilogramu stejně tak těžké, jako je zhubnutí jednoho kilogramu pro člověka s nadváhou. Mít podváhu může být hodně těžké, protože zatím neexistuje tolik systémů, které by člověku poskytly odbornou pomoc.

Přibližně 50 procent lidí, kteří prodělali anorexií nebo bulimii jsou vegetariáni. Tato skutečnost může vést k závěru, ve kterém bychom se mohli domnívat, že být vegetariánem nese vyšší riziko těchto onemocnění nebo že vegetariánská strava k těmto onemocněním přispívá. Sice se to zdá jako logický závěr, ale musíme si uvědomit, že u většiny vegetariánů s poruchami v příjmu potravy se tyto poruchy projeví už *předtím*, než se vegetariány vůbec staly. Důvod, proč přešli na vegetariánskou stravu je jasný: ospravedlnit, že nechtějí jíst tučné potraviny, jako třeba vepřové řízky, hamburgery, zmrzliny a sýry. Pravdou je, že vegetariáni nemají vyšší riziko poruch v příjmu potravy, protože hodně lidí s poruchou v příjmu potravy se vyhýbá živočišným produktům spolu se všemi produkty, které obsahují jen malinkou trochu tuku.

Vegetariánská diplomacie



Představte si, že jste se konečně rozhodli, že už nikdy nebudete jíst maso. Tento nápad ve vás dřímá už nějakou dobu, jen jste se nemohli rozhoupat k činu. Navštívili jste ale přednášku o vegetariánství a ta vás inspirovala, aby jste udělali první krok. Cítíte se báječně jakoby vám spadl kámen ze srdce. Pospícháte domů, abyste pověděl své ženě a dětem tuto novinu. Vejdete do domu a řeknete: „Miláčku, něco důležité ti musím sdělit.“ Vaše žena vypadá docela znepokojeně. „Rozhodl jsem se, že budu vegetarián,“ vyhrknete. Její ustaraný pohled se vytratí, rozhodí ruce a vykřikne radostí. „Ó Dane,“ řekne, „to je lepší, než kdybychom vyhráli ve Sportce!“ Uhání k zadním dveřím a dává znamení dětem, aby přišly dovnitř. „Emilko, Míšo, pojdte sem rychle! Tatínek vám musí něco říct.“ Děti vpadnou dovnitř a vy se s nimi podělíte o tuto novinu. Začnou skákat radostí a všichni čtyři si podáte ruce a tancujete dokola. Pak vaše žena řekne: „Myším, že bys to měl ihned zavolat matce a otci.“ Spěcháte do kuchyně, vytočíte číslo a než jim tuto velkou zprávu odhalíte jen tak s nimi pohovoříte. Vaše matka bude plná emocí, jen stěží vydá několik slov. „Dane, nikdy jsem na tebe nebyla pyšnější než teď.“ Otec jí skočí do řeči: „To by stálo za oslavu, co třeba tento víkend?“ Když přijdete v pondělí do kanceláře, každý vám bude provolávat slávu. Na stole budete mít blahopřání, kde bude napsáno „Blahopřejeme Ti, Dane! Tvůj příklad soucitu je inspirací pro nás všechny. Chtěli bychom s tebou poobědvat ve Vegetariánské zahradě.“ Jediná negativní myšlenka, která vás v této souvislosti napadá, je „proč jsem se tak nerozhodl už dříve?“

Bohužel toto není nic jiného než pouhá pohádka. Ve skutečnosti poběžíte domů, abyste to řekl své ženě a dětem. Vejdete do domu a řeknete:

„Miláčku, něco důležité ti musím povědět.“ Vaše žena vypadá docela znepokojeně. „Rozhodl jsem se, že budu vegetarián,“ vyhrknete. „Promiň?“ zeptá se vaše žena. „Být vegetarián, to znamená, že už nebudeš chtít jíst červené maso?“ „Ano, ale ne tak docela,“ odpovíte. „Už nechci jíst vůbec žádné maso, ani drůbež ani ryby.“ „To je šílené! Domníváš se, že budeme každý večer vařit dvě jídla?“ „Ale ne,“ odpovíte. „Přece my všichni můžeme jíst vegetariánské jídlo a já ho rád uvařím. Když ty a děti budete chtít maso, uvaříš ho navíc.“ „Dobře, smažené kuře bude teda asi nejlepší s dušenou čočkou,“ říká vaše žena s notnou dávkou sarkasmu v hlase. „Uvařím normální jídlo,“ namítnete. „A co všechna ta naše oblíbená a sváteční jídla? Je to naše tradice,“ dodá vaše žena. „Neměj starost miláčku, budeme mít nová oblíbená jídla i lepší rodinné tradice,“ nabídnete. „Díky, nechci“ odvětví vaše žena a odchází pryč.

O víkendu se vydáte na dlouhou cestu k rodičům. Ještě než vkročíte do jejich domu, vaše žena už hlásí, „Tomu nebudete věřit, ale váš syn je vegetarián.“ Vaši rodiče jednohlasně zvolají: „Děláš si legraci!“ A otec dodá: „Doufám, že nebudeš chtít, aby byly vegetariány i vaše děti. Zpomalíš tak jejich růst.“ Matka mu skočí do řeči: „Doufám, že nebudeš tak fanatický a alespoň o svátcích si dáš krocana.“ Když přijdete v pondělí do práce, budete si myslet, že o vašem vegetariánství ví už všichni zaměstnanci. „Hele Dane! křičí váš přítel Ben: „Co kdybychom si spolu zašli na nějaký pěkný, velký, šťavnatý steak k obědu?“ Chtěli byste zmizet do kanceláře, ale místo toho jen řeknete: „To je legrace, vid?“ a tiše si sednete ke stolu. Sakra, pomyslíte si pro sebe, jak mohou být lidé tak hloupí. Sice nevíte proč, ale místo toho, abyste se vzdali, své rozhodnutí upevníte.

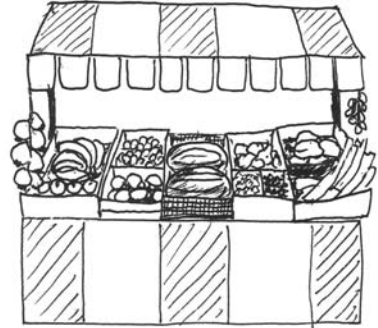
Jak se stát vegetariánem v nevegetariánském světě

Možná, že někdy přeci jen dojde na první scénář jako na běžnou věc, ale moudřejší by bylo, aby se nám zatím netajil dech.

Do doby než se tak stane, můžeme používat osvědčené způsoby, které nám pomohou v komunikaci s pochybujícími přáteli a příbuznými, zmenší nejen jejich muka, ale vlastně i ta naše.

Stát se vegetariánem v nevegetariánském světě může být nejen frustrující, ale i povzbuzující. Frustrující, protože jsme objevili hlubokou pravdu, která efektivně snižuje riziko mnoha onemocnění, je přátelská k životnímu prostředí a vede k soucitu s utrpením zvířat. Čím více se však snažíme s lidmi sdílet tento úžasný objev, tím víc se ho ostatní brání slyšet. Povzbuzující je to proto, že musíme čerpat ze své vnitřní síly, abychom si pevně stáli za

Od nákupního lístku až k hotovému jídlu



Co pro vás znamená *změna*? Ve slovníku se změna definuje jako výměna za něco, nahrazení, odložení stranou, zanechání něčeho nebo opuštění od něčeho pro něco jiného, přepnutí či transformace. Změna je nevyhnutelná a můžeme na ni pohlížet jako na základní součást života. Někteří lidé vidí změnu jako ztrátu, ale změna přináší s sebou i nové možnosti. Pokud jde o změnu stravovacích návyků, které jsme si vytvořili už v dětství, není to tak úplně snadné.

Z přechodu na vegetariánskou stravu můžeme mít určité obavy. Omezí se řada potravin, které máme k dispozici? Musíme nakupovat pouze ve speciálních obchodech? Bude to stát více peněz? Musíme obědovat v restauracích, kam nikdo z našich přátel nechce chodit? Zabere vegetariánské vaření spoustu času, vyžaduje spoustu odborných znalostí a drahého vybavení do kuchyně?

Je zcela pochopitelné, že se nám honí hlavou takovéto otázky, ale uklidnit nás může to, že tato mimořádná změna může být neobvyklou dobrodružnou cestou k nádhernému cíli. Lidé, kteří nejsou na tuto dobrodružnou cestu připraveni, mohou postupovat tak pozvolně, jak jen budou chtít, aby se odvíjela a povzbuzovala jejich zvědavost. Jako u každé jiné změny si můžeme přechodné období usnadnit tak, že se na změnu dopředu dobře připravíme. Tato kapitola je cenným průvodcem na dobrodružné cestě za změnou.

Kde nakupovat

Možná jste konečně připraveni vykročit z domovních dveří, vyzbrojení plátnou taškou na vícero použití a odhodláním naplnit ji zdravými potravinami.

Základní nákupní lístek

Obilné výrobky

- ječmen
- hnědá rýže
- bulgur
- mouky (celozrnná pšeničná, nebělená, lepek, jiné)
- proso
- směs cereálií nebo müsli
- ovesná mouka
- těstoviny
- popcorn
- quinoa
- pšeničné klíčky
- celozrnný chléb, housky, bagety, sušenky

Zelenina a ovoce

- čerstvá zelenina (brokolice, kadeřávek, čínské zelí, zelí napa, kapusta)
- sezónní ovoce a zelenina
- mražené ovoce a zelenina
- česnek a cibule
- sušené ovoce (meruňky, brusinky, rybíz, datle, fíky, švestky, rozinky aj.)
- ovocné a zeleninové džusy (čerstvé, mražené, v lahvích, konzervách nebo tetrapacku)
- rajská omáčka nebo omáčky na špagety, konzervovaná rajčata

Fazole, hrášek, čočka a další výrobky z luštěnin

- sušené luštěniny (cizrna, fazole navy, pinto a ledvinové, čočka, půlený hrášek)

- konzervované luštěniny (cizrna, fazole pinto, ledvinové a zapečené fazole)
- tofu, tempeh (bílé nebo okořeněné tofu)
- jídla připravená z luštěnin, například polévky a chilli
- instantní sušená jídla z luštěnin (hummus, polévky, dušená zelenina, mexické fazole)
- vegetariánské alternativy masa, vegetariánské pirožky, sójové vídeňské párky, vegetariánské plátky, párky
- seitan
- sójové ořechy

Ořechy, semena a másla

- ořechová másla
- ořechy (syrové kešu, mandle, vlašské ořechy, pekanové ořechy, lískové ořechy, arašídny)
- másla ze semen (tahini, slunečnicové)
- semena (lněné semínko, dýňová semena, sezamová a slunečnicová semínka)

Sójové a obilné nápoje a z nich odvozené výrobky

- obohacené sójové mléko nebo obilná mléka
- sójový jogurt
- sójový sýr
- sójová zmrzlina nebo jiné mražené dezerty

Mléčné výrobky a vejíčka (pro lakto-ovo vegetariány)

- kravské mléko
- sýr
- vejíčka
- jogurt

Sladidla

- ječný slad, rýžový sirup, javorový sirup, nektar z agáve
- blackstrap melasa
- třtinový cukr
- džemy a marmelády

Nápoje

- obilné nápoje
- listové a bylinkové čaje
- káva v biokvalitě

Tuky a oleje

- extra panenský olivový olej
- lněný olej
- majonéza nebo veganská majonéza, pomazánky s majonézou
- nehydrogenované margaríny
- ořechové oleje (z lískových a vlašských ořechů)
- bio řepkový olej, slunečnicový nebo saflórový olej s vysokým obsahem kyseliny olejové
- sezamový olej na toasty
- rostlinný nebo lecitinový sprej

Ochucovací prostředky, koření

- Bragg Liquid Aminos
- omáčky v lahvičkách (teriyaki, barbecue, sladkokyselá aj.)
- víno na vaření
- kečup, hořčice, dresink
- citrónová šťáva
- miso
- kari pasta Patak
- sterilovaná zelenina
- tamari nebo sójová omáčka
- mořská zelenina (hijiki, wakame, nori, agar)
- zeleninová vegeta, zeleninový masox nebo koření s vůní kuřete
- lahůdkové droždí
- ocet (rýžový, vinný, balsamikový nebo jablečný)

Bylinky a koření

- chilli prášek nebo pálivé chilli papričky
- skořice, nové koření, muškátový oříšek, kmín, kari
- sušené bylinky (oregáno, šalvěj, saturejka, tymián, rozmarýn, majoránka)
- čerstvý zázvor
- čerstvé bylinky (petrželka, koriandr, bazalka)
- kořenící směsi
- sůl a pepř

Vlastní dodatek:

-
-
-
-

Tabulka 13.2 Základy: Alternativy masa, vajíček a mléčných výrobků

Namísto masa, ryb, drůbeže	Používejte tyto rostlinné alternativy nebo výrobky
1 šálek (250 ml) masového nebo kuřecího vývaru	1 šálek (250 ml) zeleninového vývaru z kostek nebo vegety (viz instrukce na obalu ohledně množství) Bragg Liquid Aminos, tamari nebo miso smíchané s vodou (na ochucení)
1 porce masa, kuřete nebo ryby	Stejná hmotnost nebo stejný objem vegetariánské alternativy masa, přírodního nebo marinovaného tofu, tempehu, fazolí, seitanu, alternativy na bázi pšeničné bílkoviny z asijských restaurací, Robi Stejně množství hub portobello
1 šálek mletého hovězího	Stejná hmotnost nebo stejný objem vegetariánské alternativy mletého masa 1/2 šálku o 1 pol. lž. méně (110 ml) tvarované sójové bílkoviny, uvařené ve vývaru nebo ve vodě, promíchávané a namáčené deset minut (je-li třeba vymačkejte vodu)
1 pol. lž. želatiny	1 pol. lž. (15 ml) agarových vloček (zahuštěné 1 šálkem/ 250 ml tekutiny) 1/2 čaj. lž. (2 ml) agarového prášku (zahuštěné 1 šálkem/ 250 ml tekutiny) 1 pol. lž. (15 ml) vegetariánského gelu, jako je carrageenan nebo guma z lusku rohovníku (zahuštěné 2 šálky/ 500 ml tekutiny)
Namísto vajíček	Používejte tyto rostlinné alternativy nebo výrobky
1 vajíčko	1 pol. lž. (15 ml) mletých lněných semínek smíchaných se 3 pol. lž. (45 ml) vody (Všimněte si, že když vynecháte vajíčko z receptu na palačinku nebo muffin je to jen malý rozdíl.) 2 - 4 pol. lž. (30 – 60 ml) jemného tofu 1/4 (60 ml) rozmačkaného, hodně zralého banánu Náhražky vajíček na bázi škrobu (pro množství viz instrukce na obalu), např. Vajahit

(pozn. AK:

www.aspczech.cz/page/1776.nahrada-vajec/)

1/8 čaj. lž. (0,5 ml) prášku do pečiva, který se přidá do suchých přísad, nahrazuje 1 vajíčko nebo vaječný bílek při pečení.

Namísto mléčných výrobků

Používejte tyto rostlinné alternativy nebo výrobky

1 šálek (250 ml) kravského mléka

1 šálek (250 ml) obohaceného sójového nebo rýžového mléka

1 šálek (250 ml) podmáslí

1 šálek (250 ml) sójového mléka plus 2 čaj. lž. (10 ml) citrónové šťávy nebo octu

1 šálek (250 ml) jogurtu

1 šálek (250 ml) sójového jogurtu

25 g tvrdého sýru

25 g sójového nebo jiného rostlinného sýru

1 šálek (250 ml) sýru

1 šálek (250 ml) vykapaného, rozmačkaného tofu (v receptech dobře funguje středně tvrdé tofu)

cottage

1 šálek (250 ml) sýru

1 šálek (250 ml) vykapaného, rozmačkaného tofu (dobře funguje pevné tofu)

ricotta (třeba v lasagních)

1 šálek (250 ml) zmrzliny

1 šálek (250 ml) mraženého sójového nebo rýžového dezertu, ovocného šumáku, sorbetu nebo lahodný zmrzlinový sen s lesními plody (recept viz strana 404)

1 a 1/2 šálku (375 ml)

šlehačky

340 g jemného tofu, 1/4 šálku (60 ml) javorového sirupu, 1 pol. lž. (15 ml) citrónové šťávy a 1 čaj. lž. (5 ml) vanilky, promíchané

Máslo

Olivový olej nebo nehydrogenovaný margarín

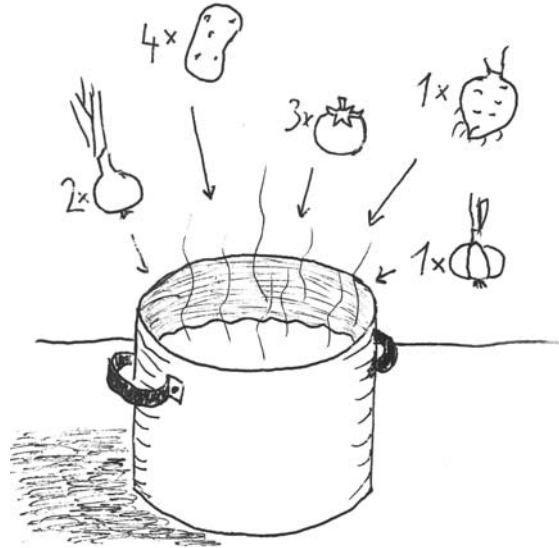
Mandlové máslo nebo jiné ořechové máslo na namazání na toast

Tekutý zlatý dresink (strana 377) jako poleva na pečené brambory

Tipy na cesty

Nejlepším přítelem cestovatele jsou webové stránky, které uvádějí seznam a kontakty na vegetariánské restaurace po celém světě. Předtím, než někam vycestujete, můžete navštívit několik dobrých stránek. Naší oblíbenou je www.veg dining.com. Můžete kliknout na zemi nebo země určení, vy-

Recepty



Snadné skvosty

Prožíváme novou éru v přípravě potravy a všichni jsme zodpovědní za to, aby zdravější jídlo podávané lidem, které milujeme, chutnalo opravdu báječně.

Graham Kerr, šéfkuchař, autor a televizní legenda

Spousta lidí, které by četné důvody přesvědčily k tomu stát se vegetariánem, nedokáže čelit jediné velké překážce – milují své stávající jídlo. Nedokáží si představit život bez grilovaných steaků, smažených kuřecích řízků, pečeného lososa a vánočního kapra. Když se zeptáme na jejich představu o vegetariánské kuchyni, přijde jim na mysl jen hromada fazolí a hnědé rýže. Vzdát se masa jim bohužel připadá jako obrovská oběť. Tato kapitola otřese mýtem, že vegetariánské jídlo je z gastronomického hlediska podřadnější. Potrápíme vaše chuťové pohárky a představíme vám svět jiných, velmi chutných a výživných jídel a svačinek, které uvaříte jen na rostlinném základu.

Některé recepty, které jsou zahrnuté do této kapitoly, lze připravit velmi snadno, ale pár je jich složitějších a gurmánštějších. Použité přísady jsou dostupné téměř po celém světě. Ke svým vlastním výtvorům (obě autorky milují vaření a ochutnávání) jsme pozvali několik hostů, vyhlášených šéfkuchařů, aby přispěli svými vlastními speciálními recepty. Celé to vyústilo do nádherné řady chuťových senzací a stylů vaření. Jako příklad geniality šéfkuchařů,

chaře Rona Pickarského vám představíme delikatesní německý čokoládový dort s kokosovo-dýňovou polevou. Ron vyhrál se svým týmem odborníků zlatou medaili na kulinářské olympiádě v Německu, za pomazánku jen na rostlinném základě, přestože soutěžil i s nevegetariánskými gurmánskými šéfkuchaři. Milovníci čokolády by měli tento dort bezpodmínečně ochutnat! Uvádíme recept na citrónový trhaný koláč z vyhlášené kavárny v Seattlu. Ukážeme vám co dělat s celozrnnou moukou, kadeřávkem a lněným olejem, aby si i vaše rodina mohla vychutnávat tyto ingredience plné živin. Přidáváme recepty na několik zaručených jídel pro rodinná setkání, posezení, party a večere na celý týden. Najdete zde recepty na koktejly a tříště (smoothie), které uvítají nejen senioři, ale i hladové hejno vracejících se školáků. Sportovci ocení skvělé tofu s vynikající zeleninou a svalnaté muffiny. Celá rodina si zamiluje dušenou směs na africký způsob a vegetariánskou verzi pastýřského koláče.

Nutriční analýza receptů

Jídla uvařená podle těchto receptů nejen skvěle chutnají, ale jsou také velmi výživná. Na konci každého receptu proto najdete i analýzu živin.

Do této analýzy ale nezahrnujeme volitelné ingredience. Pokud jsou u určité přísady uvedeny dvě nebo tři možnosti, analýza platí pro první z nich. Když uvádíme určitý rozsah množství, analýza platí pro nejnižší uvedené množství.

Příklad analýzy živin u receptu na super rychlé tacosy:

Na jeden kus:

kalorie 149, bílkoviny 4 g, tuk 7 g, sacharidy 20 g, vláknina 5 g, vápník 54 mg, železo 1,6 mg, hořčík 28 mg, sodík 302 mg, zinek 2,7 mg, foláty 63 µg, riboflavin 0,1 mg, vitamín B12 0 µg, vitamín C 14 mg, vitamín E 1,8 mg, omega-3 0,2 mg

% kalorií z: bílkovin 13%, tuku 32%, sacharidů 55%

Pod údaji o množství bílkovin, tuků, sacharidů a dalších živin v každé porci uvádíme i procentuální podíl kalorií, které pocházejí z bílkovin, tuků a sacharidů. Všimněte si, že 35 procent kalorií z tuku se značně liší od 35 procent váhy potravin odvozené z tuku. Například u 2-procentního kravského mléka to znamená, že dvě procenta váhy tohoto mléka je tuk (98 procent je voda). Oproti tomu 35 procent kalorií z kravského mléka pochází z tuku, spolu s 25 procenty z bílkovin a 40 procenty ze sacharidů (především z laktózy).

Procentuální poměr kalorií odvozených z tuku, bílkovin a sacharidů, který se doporučuje všem lidem od věku tří let pro udržení dobrého zdraví a prevenci chronických onemocnění, je 15 až 35 procent kalorií odvozených

z tuku, 10 až 20 procent z bílkovin a 50 až 70 procent ze sacharidů (viz strana 68).

U některých potravin, například salátových dresinků, salátů s ořechy, oblíbených chodů nebo dezertů se odvozuje více než 35 procent kalorií z tuku. Velmi tučné potraviny je potřeba vyvažovat dostatkem potravin rostlinných, tedy obilovinami, zeleninou, ovocem, čočkou a luštěninami, které odvozují jen 15 procent svých kalorií (nebo i méně) z tuku. Všechny tyto potraviny obsahují zdravé rostlinné oleje a malé množství nasyceného tuku (nebo vůbec žádný nasycený tuk). Konzumace těchto potravin je důležitá pro udržení zdravé životní rovnováhy. Tady jsou recepty, které nasytí naše tělo i ducha.

Recepty pro zdravé jídlo

Oblíbené snídaně

Francouzský toast s kešu	353
Banánovo-ořechové palačinky	354
Blesková ovocná poleva	355
Úžasné ranní müsli	356
Základní celozrnná kaše	357
Vaše úplně vlastní obilná kaše	358
Míchané tofu	359

Koktejly & třišť (smoothie)

Rychlý čokoládový koktejl	361
Tatínkova rafinovaná třišť plná energie	362
Ovocná třišť	363

Polévky & pomazánky

Polévka z černých fazolí	364
Polévka z cukety	365
Klášteří sýr	367
Andělská náplň z tofu do sendvičů	368
Paštika z lískových oříšků	369

Sendviče

Deset lákavých způsobů, jak naplnit sendvič	371
Vegetariánský klubový sendvič	373

Zelenina & dresinky

Nejlepší zelenina na světě	374
Skočme si pro hlávkový salát	376
Tekutý zlatý dresink	377

Nakličování **378**

Základy vaření

Skvělé obiloviny	380
Tradiční luštění	383

Sedm strašně snadných večeří

Skvělé tofu s vynikající zeleninou	385
Hustá rajská omáčka s červenou čočkou	387
Super rychlé tacosy	389
Dušená směs na africký způsob	390
Pastýřský koláč	391
Zeleninová směs na pánev s kešu	393
Vždy nejsnazší čočka na kari	394

Dezerty & dobroty

Svalnaté muffiny	395
Ořechovo-datlové sušenky	396
Čokoládovo-mátovo-ořechové čtverečky	397
Citrónový trhaný koláč	400
Německý čokoládový dort	402
Kokosovo-dýňová poleva na dort	403
Super snadná čokoládová poleva	404
Lahodný zmrzlinový sen s lesními plody	404

Oblíbené snídaně

Francouzský toast s kešu

Vydatnost: 6 krajíců

Jestliže jste si doposud nedokázali představit francouzský toast bez vajíček, budete mile překvapeni. Tato verze se snadno připravuje a hlavně výborně chutná. Chléb krájejte na silné krajíce.

1/2 šálku	nepražených kešu na kousky	125 ml
1 šálek	obohaceného sójového mléka	250 ml
1/2 čaj. lž.	vanilkového extraktu	2 ml
1 pol. lž.	přírodního javorového sirupu	15 ml
1 až 2 čaj. lž.	slunečnicového nebo saflorového oleje	
6 krajíců	s vysokým obsahem kyseliny olejové	až 10 ml
	celozrnného chleba	6 krajíců

V suchém mixéru rozemelte kešu na prášek, přilijte sójové mléko, přidejte vanilku, javorový sirup a mixujte dokud nevznikne hladká kaše, kterou pak nalijete do mělké misky nebo rendlíku. Předehřejte těžkou pánev (nejlépe teflonovou) na vyšší než střední teplotu. V případě, že budete používat teflonovou pánev, nejdříve ji trochu vytřete nebo vystříkejte olejem. Když budete používat litinovou nebo těžkou pánev, dostatečně ji naolejujte. Chléb namočte do směsi z kešu a v závislosti na velikosti pánve na ni dejte dva nebo tři krajíce. Francouzské toasty nepokládejte přes sebe, mezi jednotlivými krajíci nechte trochu prostoru. Smažte, dokud toasty pěkně nezhnědnou, pak je otočte a smažte z druhé strany. Podávejte teplé s bleskovou ovocnou polevou (strana 355), javorovým sirupem nebo čerstvým nakrájeným ovocem.

Poznámka: Teflonová pánev je na tento recept lepší, přestože se toasty připravují celkem dobře i na těžké pánvi. Viz strana 340 pro více informací o pánvích.

Na jeden krajíc (bez oleje na smažení):

kalorie 169, bílkoviny 6 g, tuk 7 g, sacharidy 23 g, vláknina 2 g, vápník 77 mg, železo 2 mg, hořčík 64 mg, sodík 173 mg, zinek 1,4 mg, foláty 32 µg, riboflavin 0,1 mg, vitamín B₁₂ 0,5 µg, vitamín C 0 mg, vitamín E 1,1 mg, omega-3 0 mg

% kalorií z: bílkovin 13%, tuku 36%, sacharidů 51%

Nakličování

Proces nakličování do velké míry zvyšuje dostupnost zinku a dalších minerálů v luštěninách, obilovinách, ořechách a semenech, usnadňuje vstřebávání těchto minerálů v těle. Klíčky, které jsou plné vitamínů a fytochemikálií, dodávají zajímavou texturu a chuť salátům, sendvičům a směsím z pánve. Můžete tak mít čerstvé potraviny za náročných podmínek, například v zimě, kdy je jich k dostání jen velmi málo z místní produkce, nebo při plavbě na moři, kdy jsme daleko od obchodů s čerstvými potravinami. Lidé žijící v obytných přívěsech nebo ve vzdálených oblastech (například když vysazují stromy) založili centra pro nakličování. Vídáme často, že turistům a cyklistům visí z batohů síťová taška s klíčky. Nakličování semen je snadné, proto se jejich proplachování a pozorování růstu stává oblíbenou činností už těch nejmenších dětí.

Základní péče o klíčky spočívá v tom, aby po propláchnutí zůstaly vlhké, proto aby kolem nich mohl cirkulovat vzduch. V kuchyni je položte nahoru na linku blízko dřezu. Klíčky rostou nejlépe, když se proplachují často a když voda dobře vyteče. Za teplého počasí zrají rychleji a je třeba je častěji proplachovat, aby zůstaly chladné. Horké, přímé slunce je může „uvařit“, lepší je pro ně stín. Klíčky vojtěšky a slunečnice potřebují dobrou rovnováhu slunce a stínu, aby „zezelenaly“, .

Doma můžeme nakličovat v zavařovacích sklenicích, sáčcích na nakličování, na miskách nebo ve speciálním automatickém přístroji pro nakličování rostlin. Ať tak či tak, metoda je více či méně tatáž. V tabulce na dalších stránkách jsou shrnuty základní kroky pro nakličování několika druhů sušených luštěnin a syrových, nevyloupaných, neosolených semen s množstvím, které je vhodné do jednolitrové sklenice. Své klíčky můžete nechat růst v jednolitrových nebo dvoulitrových sklenicích se širokým hrdlem. Víčko nahradíte sítkem, které přichytíte gumičkou nebo můžete použít speciální sítko pro nakličování s dírkami, které zajistí potřebnou cirkulaci vzduchu (k dostání v mnoha prodejnách se zdravou výživou).

Shrnutí tématu o nakličování

Ve sklenici zalijete čočku, luštěninu nebo semena dvojnásobným množstvím vody, zakryjete a namáčíte po danou dobu. Vodu vylijete, propláchnete a sklenici postavíte dnem vzhůru pod úhlem 45 stupňů (úhel dovolí vzduchu, aby cirkuloval). Nejméně dvakrát denně klíčky proplachujeme tak, že sklenici naplníte vodou až voda přeteče. Vodu vylijete a sklenici opět postavíte

pod úhlem 45 stupňů. Když sklízíte úrodu, propláchnete ji (u klíčků vojtěšky propláchnete a vyplavíte slupky semínek), necháte vodu vykapat, úrodu dáte do čisté sklenice s víčkem, které dovoluje, aby do ní proudil vzduch a dáte si ji do ledničky. Klíčky tak můžete uchovávat čtyři nebo pět dnů.

Podrobné informace o nakličování najdete v knize *Sprouts: The Miracle Food* od Steva Meyerowitze nebo *Sprout Garden: Indoor Grower's Guide to Gourmet Sprouts* od M. Braunsteina (obě knihy vydalo nakladatelství Book Publishing Company, Summertown, TN, USA).

Doba nakličování a tipy pro nakličování

Množství, která uvádíme, lze nechat naklíčit ve sklenici o objemu 1 litru.

Čočka

Množství:	1/2 šálku (125 ml)
Doba namáčení:	12 hodin
Délka při sklizni:	0,6 až 2 cm
Počet dnů klíčení:	3 až 5
Tipy:	Vyzkoušejte normální (zelenou, hnědou nebo šedou) suchou čočku a menší francouzskou šedou suchou čočku. Nechejte ji dorůst buďto na kratší nebo větší délku.

Semena vojtěšky

Množství:	2 pol. lž. (30 ml)
Doba namáčení:	4 až 6 hodin
Délka při sklizni:	2,5 až 3,8 cm
Počet dnů klíčení:	4 až 6
Tipy:	Aby byly klíčky zelené a plné chlorofylu, dáme je na 1 až 2 dny před sklizní na světlo.

Fazole mungo

Množství:	1/4 šálku (60 ml)
Doba namáčení:	12 hodin
Délka při sklizni:	3,8 cm
Počet dnů klíčení:	3 až 6
Tipy:	Dlouhé klíčky fazolí mungo známé z čínské kuchyně se pěstují schované před světlem a dává se na ně malá zátěž, aby rostly pod tlakem. Pomáhá jim to růst do délky. Uvádíme pouze základní metodu pro nakličování.

Vaření luštěnin v pomalém vařiči (Crockpot)

Velmi oblíbené je vaření luštěnin po celý den nebo přes noc v pomalém vařiči. Na každý šálek (250 ml) předem namočených luštěnin přidejte 3 šálky (750 ml) čerstvé vody. Můžete přidat i bobkový list, celý pepř nebo své oblíbené bylinky. Ráno zapněte vařič, přikryjte luštěniny a k obědu budou perfektní.

Tip šéfkuchaře na kratší dobu namáčení luštěnin

Dlouhou dobu namáčení 6 až 10 hodin můžete zkrátit tzv. „rychlým namáčením“. To funguje tak, že luštěniny přivedete k varu, sundáte je z plotny, přikryjete pokličkou a necháte je hodinu odpočívat. Pak vodu slijete, dobře je propláchnete, zalijete čerstvou vodou a vaříte doporučenou dobu do změknutí.

Sedm strašně snadných večeří

Tato vždy oblíbená jídla k vám přinesou chuť z celého světa: ze Severní Ameriky, Indie, Anglie, Mexika, Číny, Afriky a Itálie

Skvělé tofu s vynikající zeleninou

Vydatnost: 2 vydatné porce

Toto je velmi oblíbené jídlo Brendy a jejího muže Paula. Podávejte teplé, okoušené tofu na vrstvě listové zeleniny (na předem připravených bio salátech, směsích zeleniny s klíčky, nebo s receptem na skočme si pro hlávkový salát ze strany 376.) Ještě než dáte tofu na zeleninu, polijte ji tekutým zlatým dresinkem (strana 377) nebo jinou oblíbenou zálivkou. Toto jídlo připomíná úžasný kalifornský kuřecí salát. Vyberte si extra pevné tofu plné vápníku a nastrojte ho pomocí velké mřížky nebo struhadla na zeleninu a sýr. Velmi dobře chutná i bylinkové tofu. Tento recept je velmi všestranný. Zkuste použít chřest vařený v páře, dušené houby portobello, artyčoková srdíčka nebo černé olivy a hlavně dejte volný průchod svým představám!

Super snadná čokoládová poleva

Vydatnost: 3 a 1/2 šálku

Tato klasická čokoládová poleva je snadnou alternativou gurmánské kokosovo-dýňové polevy Rona Pickarského (strana 356). Je perfektní pro narozeninový dort a můžete ji ozdobit tradičními způsoby - nápisem, strouhanou čokoládou, kokosem, ořechy nebo čokoládovou rýží a svíčkami. Dort nezdobte, dokud poleva neztuhne, obzvláště když chcete ozdobit i strany dortu.

3 šálky	práškového cukru	750 ml
1/4 šálku	kakaového prášku	60 ml
2 pol. lž.	nehydrogenovaného margarínu	30 ml
3 pol. lž.	obohaceného sójového nebo jiného mléka	45 ml
1 čaj. lž.	vanilkového extraktu	5 ml

Ve středně velké míse smíchejte práškový cukr a kakaový prášek. Zamíchejte margarín, sójové mléko a vanilku. Šlehejte dokud nebude směs hladká a krémová. Když bude poleva příliš hustá, přidejte další polévkovou lžící (15 ml) sójového mléka, dokud nedocílíte požadované konzistence. Asi jednu třetinu polevy rozprostřete na první vrstvu německého čokoládového dortu (strana 402). Položte na ní další vrstvu dortu, na ní rozprostřete druhou třetinu polevy a zbylou třetinu rozmažte po stranách (nebo můžete použít polovinu polevy mezi vrstvy a druhou polovinu polevy nahoru na dort). Pak dort ozdobte.

Na 1 kousek (1/16 koláče) se super snadnou čokoládovou polevou:

kalorie 316, bílkoviny 4 g, tuk 7 g, sacharidy 63 g, vláknina 3 g, vápník 37 mg, železo 2 mg, hořčík 47 mg, sodík 260 mg, zinek 1,1 mg, foláty 6 µg, riboflavin 0,1 mg, vitamín B12 0 µg, vitamín C 0 mg, vitamín E 2 mg, omega-3 0,5 mg

% kalorií z: bílkoviny 5%, tuku 20%, sacharidů 75%

Lahodný zmrzlinový sen s lesními plody

Vydatnost: 3 porce (3 šálky/ 750 ml)

Budte si jisti, že tento krémový, sladký „zmrzlinový sen“ si oblíbí hlavně ti z vás, kteří se chtějí vyvarovat mléčným výrobkům, tuku nebo přemíře kalorií. Nebudete zklamaní, protože je plný skutečné ovocné chuti. Dejte ho do atraktivních sklenic na zmrzlinu a svým hostům ho podávejte jako osvěžující letní pohoštění.

3	mražené banány (viz tip šéfkuchaře, strana 362)	3
1 šálek	mražených lesních plodů (maliny, jahody, borůvky)	250 ml
1 šálek	obohaceného sójového mléka (vanilkového nebo přírodního) nebo sójový nebo mléčný jogurt (vanilkový)	250 ml
2 pol. lž.	mraženého ovocného koncentráту (pomerančového, citrusového, broskvového nebo mangového)	30 ml

Dejte mražené banány, lesní plody, sójové mléko a mražený ovocný koncentrát do mixéru nebo kuchyňského robotu. Mixujte vysokou rychlostí dokud směs nebude hladká. Ihned podávejte v miskách nebo sklenicích se lžičkou. Budete-li chtít, můžete dát navrch ořechy nebo čerstvé ovoce.

Poznámka: Pro tento recept je ideální robustní mixér, i když většina kuchyňských robotů také postačí. Když bude váš mixér při mixování stávkovat, pomůžte, když ovoce trochu rozmrazíte, hlavně jahody.

Variace:

Mražené lesní plody nahradte jiným mraženým ovocem, například broskví, kiwi, mangem nebo melounem.

Na 1 šálek (250 ml):

kalorie 200, bílkoviny 4 g, tuk 2 g, sacharidy 45 g, vláknina 6 g, vápník 126 mg, železo 1,3 mg, hořčík 67 mg, sodík 51 mg, zinek 0,6 mg, foláty 73 µg, riboflavin 0,2 mg, vitamín B₁₂ 1 µg, vitamín C 37 mg, vitamín E 0,6 mg, omega-3 0,1 mg

% kalorií z: bílkoviny 8%, tuku 9%, sacharidů 83%



Dodatek

**Tabulka 15.1 Doporučené denní dávky pro vitamíny
pro všechny věkové skupiny**

**Tabulka 15.2 Doporučené denní dávky pro minerály
pro všechny věkové skupiny**

408/ Tabulka 15.1 Doporučené denní dávky pro vitamíny

	Vit.A a	Vit.C mg	Vit.D b,c µg	Vit.E mg	Vit.K µg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin 4 mg	Vit.B 6 mg	Foláty f µg	Vit.B12 µg	Kyselina pantotenová mg	Biotin µg	Cholin mg	
Věk															
Rané dětství															
0-6 měs.	400	40	5	4	2,0	0,2	0,3	2	0,1	65	0,4	1,7	5	125	
7-12 měs.	500	50	5	5	2,5	0,3	0,4	4	0,3	80	0,5	1,8	6	150	
Dětství															
1-3 roky	300	15	5	6	30	0,5	0,5	6	0,5	150	0,9	2	8	200	
4-8 let	400	25	5	7	55	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2	3	12	250	
Muži															
9-13 let	600	45	5	11	60	0,9	0,9	12	1,0	300	1,8	4	20	375	
14-18 let	900	75	5	15	75	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	5	25	550	
19-30 let	900	90	5	15	120	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	5	30	550	
31-50 let	900	90	5	15	120	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4	5	30	550	
51-70 let	900	90	10	15	120	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4	5	30	550	
>70 let	900	90	15	15	120	1,2	1,3	16	1,7	400	2,4	5	30	550	
Ženy															
9-13 let	600	45	5	11	60	0,9	0,9	12	1,0	300	1,8	4	20	375	
14-18 let	700	65	5	15	75	1,0	1,0	14	1,2	400 ⁱ	2,4	5	25	400	
19-30 let	700	75	5	15	90	1,2	1,2	14	1,3	400 ⁱ	2,4	5	30	425	
31-50 let	700	75	5	15	90	1,2	1,2	14	1,3	400 ⁱ	2,4	5	30	425	
51-70 let	700	75	10	15	90	1,2	1,2	14	1,5	400	2,4 ^h	5	30	425	
>70 let	700	75	15	15	90	1,2	1,2	14	1,5	400	2,4 ^h	5	30	425	
Těhotenství															
< 19 let	750	80	5	15	75	1,4	1,4	18	1,9	600 ^j	2,6	6	30	450	
19-30 let	770	85	5	15	90	1,4	1,4	18	1,9	600 ^j	2,6	6	30	450	
31-50 let	770	85	5	15	90	1,4	1,4	18	1,9	600 ^j	2,6	6	30	450	
Kojení															
< 19 let	1200	115	5	19	75	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8	7	35	550	
19-30 let	1300	120	5	19	90	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8	7	35	550	
31-50 let	1300	120	5	19	90	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8	7	35	550	

Tab. 15.1 Doporučené denní dávky pro vitamíny pro všechny věkové skupiny*

* Doporučené denní dávky jsou v textu označeny tučným písmem, průměrný příjem je v textu označen normálním písmem.

Jak doporučené denní dávky, tak i průměrný příjem lze použít jako cílovou hodnotu pro příjem vitamínů u jednotlivce.

^a Vitamín A – jako ekvivalent aktivity retinolu (RAE). 1RAE = 1 mikrogram retinolu, 12 µg beta-karotenu, 24 µg pro ostatní provitamíny A karotenoidy v potravinách.

^b Vitamín D – 1 µg nebo 1 mikrogram cholekalciferolu = 40 IU vitamínu D.

^c Vitamín D – je zapotřebí pouze v případě nedostatku pobytu na slunci.

^d Vitamín E – jako alfa-tokoferol.

^e Niacin - jako ekvivalent niacinu (NE). 1 mg niacinu = 60 mg tryptofanu; děti od narození do šesti měsíců musí přijímat přetvořený niacin a ne NE.

^f Foláty – jako ekvivalent DFE. 1 DFE = 1µg folátů z potravy = 0,6 µg kyseliny listové z obohacených potravin nebo doplňků konzumovaných s potravou, nebo 0,5 µg kyseliny listové z doplňku konzumované nalačno.

^g Cholin – ačkoliv byl stanoven přijatelný příjem pro cholin, nadále nemáme jistotu týkající se jeho nezbytnosti v životním cyklu.

^h Vitamín B₁₂ – 20 až 30 procent lidí starších 50 let nedokáže absorbovat vitamín B₁₂, takže se doporučuje, aby přijímali doporučenou denní dávku pro vitamín B₁₂ z potravinových doplňků nebo obohacených potravin.

ⁱ Foláty – kvůli obavám o poškození nervové trubice u novorozenců se doporučuje všem ženám, které mohou otěhotnět, aby navíc k folátům z potravy přijímaly 400 mikrogramů folátů z doplňků nebo obohacených potravin.

^j Foláty – ženy by měly přijímat 400 µg folátů z doplňků nebo doplňků do doby než se těhotenství potvrdí a pak navázat prenatální péčí.

Zdroj: Výbor pro potravu a výživu, Institutu pro výživu, Národní akademie věd (USA). Všechny uvedené doporučené denní dávky jsou volně přístupné na www.nap.edu.

410/ Tabulka 15.2 Doporučené denní dávky pro minerály

Věk	Vápník	Chrom	Měď	Fluor	Jód	Železo	Hořčík	Mangan	Molybden	Fosfor	Selen	Zinek
	mg	µg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg
Rané dětství												
0-6 měs.	210	0,2	200	0,01	110	0,27	30	0,003	2	100	15	2
7-12 měs.	270	5,5	220	0,5	130	11	75	0,5	3	275	20	3
Dětství												
1-3 roky	500	11	340	0,7	90	7	80	1,2	17	460	20	3
4-8 let	800	15	440	1,0	90	10	130	1,5	22	500	30	5
Muži												
9-13 let	1300	25	700	2	120	8	240	1,9	34	1250	40	7
14-18 let	1300	35	890	3	150	11	410	2,2	43	1250	55	11
19-30 let	1000	35	900	4	150	8	400	2,3	45	700	55	11
31-50 let	1000	35	900	4	150	8	420	2,3	45	700	55	11
51-70 let	1200	30	900	4	150	8	420	2,3	45	700	55	11
>70 let	1200	30	900	4	150	8	400	2,3	45	700	55	11
Ženy												
9-13 let	1300	21	700	2	120	8	240	1,6	34	1250	40	8
14-18 let	1300	24	890	3	150	15	360	1,6	43	1250	55	9
19-30 let	1000	25	900	3	150	18	310	1,8	45	700	55	8
31-50 let	1000	25	900	3	150	18	320	1,8	45	700	55	8
51-70 let	1200	20	900	3	150	8	320	1,8	45	700	55	8
>70 let	1200	20	900	3	150	8	320	1,8	45	700	55	8
Těhotenství												
< 19 let	1300	29	1000	3	220	27	400	2,0	50	1250	60	13
19-30 let	1000	30	1000	3	220	27	350	2,0	50	700	60	11
31-50 let	1000	30	1000	3	220	27	360	2,0	50	700	60	11
Kojení												
< 19 let	1300	44	1300	3	290	10	360	2,6	50	1250	70	14
19-30 let	1000	45	1300	3	290	9	310	2,6	50	700	70	12
31-50 let	1000	45	1300	3	290	9	320	2,6	50	700	70	12

* Doporučené denní dávky jsou v textu označeny tučným písmem, přiměřený příjem je v textu označen normálním písmem.

Jak doporučené denní dávky, tak i přiměřený příjem lze použít jako cílovou hodnotu pro příjem minerálů u jednotlivce.

Zdroj: Výbor pro potravu a výživu, Institutu pro výživu, Národní akademie věd (USA, CAN). Všechny uvedené doporučené denní dávky jsou volně přístupné na www.nap.edu.



Rejstřík

Tabulky, grafy a recepty jsou kurzívou.

A

Adventisté sedmého dne 9,13,23,292.

Viz také Studie zdraví adventistů 25,28,52

Agar 336, 343, 367

tip šéfkuchaře 368

Akce ve prospěch zvířat 5, 6

Akrylamid 151

Alfa-linolenová kyselina (ALA) 32, 173, 180, 193, 290

a rakovina prostaty 199

zdroje ALA 190

Alkohol 19, 28, 55, 139, 304

a riziko rakoviny 40

během těhotenství 247

Americká akademie pediatriů 252, 272

Americká asociace pro onemocnění srdce 19

Americká dietetická asociace 13, 19, 64

Americká pediatrická společnost 19

Americká společnost pro rakovinu 19, 38

Americká vysoká škola sportovní medicíny 64

Americký institut pro výzkum rakoviny 39

Aminokyseliny 59

nepostradatelné aminokyseliny 73

(*tab. 3.2*) 68

(*tab. 3.3-3.4*) 75, 77

omezování 79

skóre aminokyseliny 76

vstřebatelnost 73, 76 (*tabulka 3.4*) 77

Anémie, makrocytární 209

Anorexia nervosa 306

Antioxidanty 29, 46, 48

a onemocnění ledvin 51

Antokyan 172

Apnoe 297. *Viz také* Dočasné zastavení

dýchání ve spánku

Appleby, Paul 13

Arachidonová kyselina (AA) 189

zdroje AA 190

Aspartam 43

B

Banánovo-ořechové palačinky 354

Banány

lahodný zmrzlinový sen s lesními plody 404

muffiny 395

tip šéfkuchaře na použití mražených

banánů 362

Barnard, Neal 13

Barnard, Thomas 13, 50, 396

Bentham, Jeremy 11

Beta-karoten 165, 375

