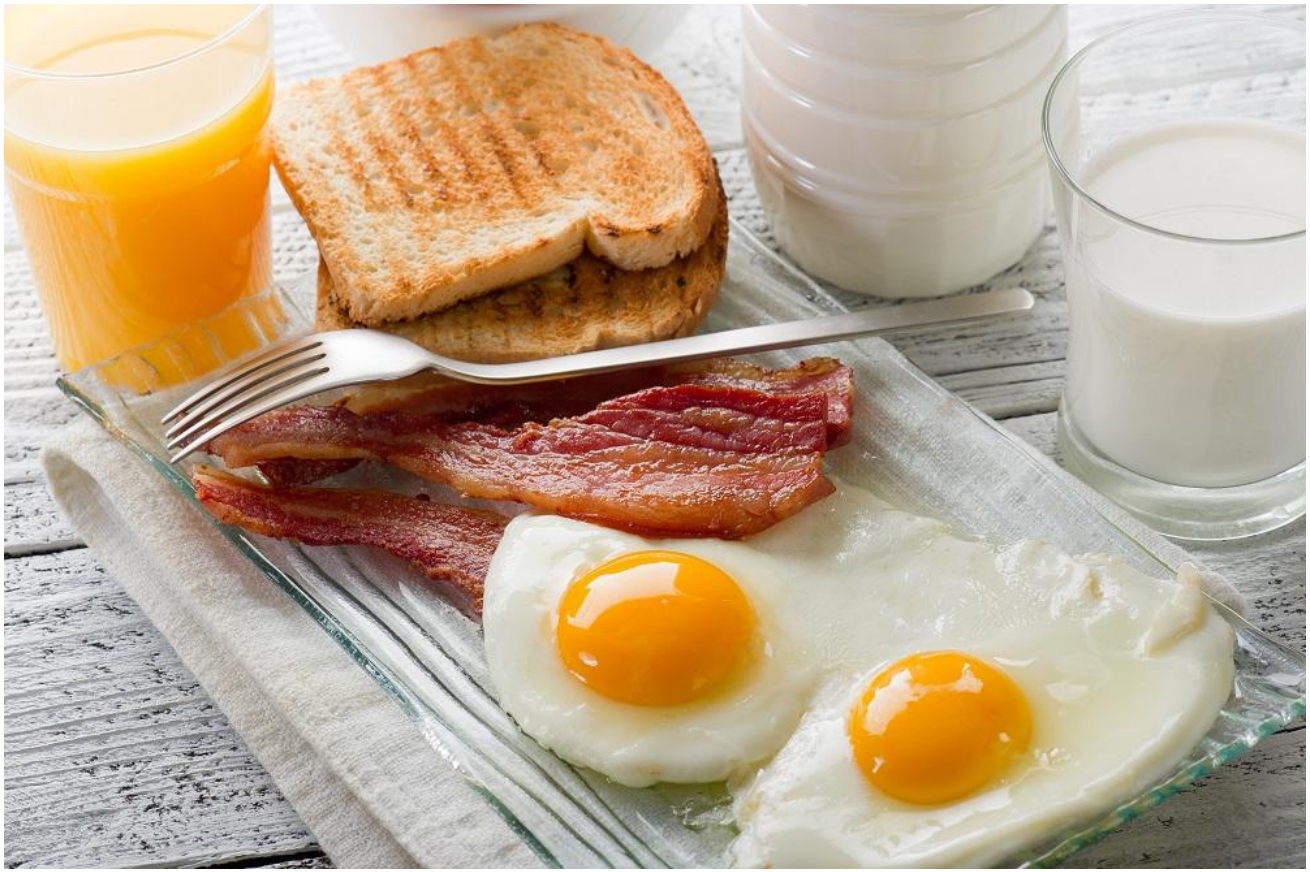
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Mléko, vejce, voda... Věříte mýtům, nebo už znáte pravdu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mleko,-vejce,-voda...-Verite-mytum,-nebo-uz-znate-pravdu__s10010x10728.html

Mléko v dospělosti neumí tělo trávit. Vejce zvyšují hladinu cholesterolu. Nejúčinnější hubnutí je nejíst... Stále slýcháme kolem sebe mnoho polopravd a mýtů, která přetrvávají. Je to až k nevíře. Vždyť už o zdravé stravě a životním stylu toho bylo tolik řečeno. Zeptali jsme se odbornice PhDr. Karolíny Hlavaté, jak to alespoň s některými je. Vždyť některé pověry mohou i způsobit zbytečně komplikace. A to přeci nechceme.



Mnozí se domnívají, že mléko dospělým škodí

Kolem mléka se točí velké množství mýtů, jeden z nejčastějších hlásá, že mléko

v dospělosti neumíme trávit. Pravda je taková, že poměrně **dost lidí pociťuje po mléce zažívací problémy** a myslí si, že má na mléko alergii. Ve většině procent případů se jedná o pouhou nesnášenlivost nebo-li intoleranci. Intolerance se týká mléčného cukru laktózy, a příčina potíží spočívá v nedostatku enzymu laktázy, která štěpí mléčný cukr na menší jednotky.

Nestrávená laktóza tak zůstává ve střevě, váže na sebe vodu a výsledkem jsou průjmy, bolesti břicha a nepříjemné a bolestivé nadýmání. **Řešením jsou bezlaktózové mléčné výrobky, v případě méně výrazných obtíží jsou dobře snášeny zakysané mléčné výrobky.** Přítomné bakterie mléčného kysání udělají část práce za vás a přítomnou laktózu částečně naštěpí. Pro případ potíží je vhodné mít u sebe laktázové tablety a v případě potřeby si je vzít zároveň s pokrmem, který obsahuje laktózu.

V případě „pravých alergií“, kdy se zapojí i imunitní systém, **je nutné vyloučit veškeré mléčné výrobky** ze stravy, jelikož potíže jsou způsobeny alergickou reakcí na mléčnou bílkovinu. Mléčné výrobky mohou být částečně nahrazeny mlékem z obilovin (z ovsa, rýže) nebo sójovými výrobky (sója je však také významným alergenem). Každopádně je nutné myslet na případný nedostatek vápníku a popř. přistoupit k jeho doplnění ve formě doplňků.

Vejce nejíst - obsahují cholesterol

Cholesterol je sice strašákem, to se o něm ví, ale méně je známé, že **je také pro tělo nepostradatelný**. Je součástí buněčných membrán, především v nervové tkáni, je nutný pro tvorbu hormonů a žlučových kyselin (nezbytné pro trávení tuků). **Cholesterol je zvlášť důležitý v dětství, jednak pro vývoj dítěte, jednak pro nastavení metabolismu cholesterolu.** Jestliže dítě bude živeno veganskou stravou, nebude dostávat ve stravě cholesterol a v dospělosti začne jíst potraviny živočišného původu, je vysoce pravděpodobné, že bude mít i vysokou hladinu cholesterolu se všemi důsledky.

V jednom vejci je sice téměř denní dávka cholesterolu (250 mg, doporučený denní příjem je 300 mg), nicméně ve vejcích jsou i nenasycené mastné kyseliny a lecitin, které negativní působení cholesterolu zmírňují. Pokud se léčíte s vysokou hladinou cholesterolu, je důležité především omezit konzumaci uzenin, paštik, tučných sýrů a smetanových mléčných výrobků, zvýšit příjem mono a vícenenasycených tuků (v praxi více ryb, nahradit živočišné tuky a tuky tropických palem rostlinnými oleji) a denně nejíst více než 1 vejce, dávat přednost bílkům.

Když nebudu jíst, budu hubnout

To je častý **omyl chronických dietářů**, kteří se diví, že jedí méně a méně a přitom jsou stále silnější. Příčina je jednoduchá – pokud si naordinuji nízký energetický příjem, tělo se na něj po určité době adaptuje, což je spojeno se zastavením hubnutí. **To je samozřejmě demotivující – nejím a ke všemu nehubnu**, takže se většina lidí vrací k původním stravovacím návykům.

Vyhladovělé tělo si ochotně ukládá do zásob, snížený bazální metabolismus však přetrvává. Další snaha o hubnutí je pak provázena nutností ještě radikálnější diety, až pak není příliš kam ubírat. Řešením je začít jíst – především se soustředit na bílkoviny, kterých bývá v jídelníčcích obézních velmi málo, jíst pravidelně a zařadit i určité množství složených sacharidů. Pomocníkem je také přiměřený pohyb, který podpoří metabolismus. Tajemství bazálního metabolismu.

Čím více vlákniny, tím lépe

Moderní jídelníček vlákninou rozhodně neoplývá, denní doporučený příjem vlákniny plní pouze malá část populace. **Namísto doporučených 25-30 g vlákniny stěží přijímáme 6 g, což je skutečně málo.** Není však úplně řešením si říct: „tak, a teď s vlákninou zatočím“ a jít si nakoupit sáčky otrub,

psyllia a chia semínek. Nic se totiž nesmí přehánět. **Příjem vlákniny nad 40 g již znamená riziko porušeného vstřebávání vápníku a železa**, mohou se objevit také zažívací potíže.

Především snaha léčit zácpu vysokým příjmem vlákniny bez navýšení pitného režimu může znamenat zhoršení potíží. Vláknina potřebuje vodu, aby mohla zvětšit svůj objem a změkčit stolici. Pokud tak neučiníme, doslova se „zabetonujeme“. Pro zdraví střev je důležité kombinovat jak vlákninu ve vodě rozpustnou (např. pektiny z jablek, rybízu, beta-glukany z ovesných vloček), tak nerozpustnou (obecně obalové vrstvy obilovin, ovoce, zeleniny, zkrátka slupky). Nestačí tedy si sypat do jogurtu otruby, důležité je jíst i různé druhy zeleniny, luštěnin, ovoce a celozrnných obilovin.

"Povinný" pitný režim - více stresu, než užitku

Splnit doporučení ohledně pitného režimu jsou v mnoha případech nadlidským úkolem. **Vypít denně 3-4 litry tekutin pro někoho znamená nepřekonatelný stres a výčitky, že to prostě nedá.** Pravda je taková, že celkový příjem tekutin neznamená pouze příjem vody a čajů, ale vodu získáváme i z řady potravin.

Na vodu je bohatá především zelenina, ovoce a mléčné výrobky, z pokrmů

polévky a omáčky. Jednoduchý test, který ukáže, zda pijeme akorát, je sledování barvy moči. Moč by měla mít slámově žlutou barvu, pokud je téměř bezbarvá, zbytečně přetěžujeme ledviny, v případě, že je moč sytě žlutá, pijeme málo. Při výběru nápojů volte neslazené, cukr zpomaluje rychlost vyprazdňování žaludku a tedy i průběh hydratace.

Rostlinná strava? Ano, ta je přeci nejzdravější, nebo ne?

Potraviny rostlinného původu mají poměrově tvořit většinu našeho jídelníčku, ale nelze to brát do extrémů, jako je tomu např. v případě raw stravy. Potraviny rostlinného původu obsahují velké množství antioxidačně působících látek, vlákniny, vitaminů, ale na straně druhé **jsou zdrojem i tzv. antinutričních látek.**

Mezi antinutriční látky patří např. inhibitory proteáz (omezují činnost trávicích enzymů pro bílkoviny), lektiny (v luštěninách, mohou vyvolat trávicí potíže), kyselina fytová, která váže minerální látky (především železo, zinek, vápník) do nevyužitelných komplexů, atp. Především celozrnné obiloviny a naklíčené obiloviny nebo luštěniny mohou být kontaminovány plísněmi. Zkrátka, ani s rostlinnou stravou a tepelně neupravenou zvlášť, se to nesmí přehánět.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz