

Zdraví

Česko vyměnilo zážitky za jídlo, říká Petr Havlíček



Ing. Petr Havlíček je známý český specialista na výživu a životní styl. Problematice stravování se věnuje přes 20 let, začínal jako poradce vrcholových sportovců. Nyní pracuje v nestátním zdravotnickém zařízení Centrum Vittore a pomáhá lidem nastartovat a udržet zdravý životní styl. A neoddělitelnou součástí zdravého životního stylu je podle něho vyvážená a zdravá strava.

Jak byste vysvětlil pojem „vyvážená strava“?

Správná strava respektuje životní styl člověka. Není jedna univerzální. Strava musí respektovat pohlaví, věk,

druh práce, jestli je člověk ve stresu, jestli dělá nějaký sport. To, co je zdravé například pro horníka, bude škodit úředníkovi a naopak.

Jste garantem a tváří značky vyvážených potravin Vím, co jím. Co tato značka lidem v obchodě řekne?

Naučí je poznávat, které potraviny neublíží. Značka Vím, co jím, říká, že živiny, které podle Světové zdravotnické organizace (WHO) prokazatelně negativně ovlivňují naše zdraví, v dané potravíně nejsou anebo jsou v ní obsaženy jen v minimálním množství, které nikomu neublíží.

Stravují se podle Vás Češi zodpovědně?

Mnoho Čechů vyměnilo zážitky za jídlo. Mám pocit, že nejrozšířenější volnočasovou aktivitou je v našich končinách jedení u televize. Naším centrem prošlo již více než pět tisíc klientů a z nich opravdu jen velmi malé množství žije aktivně nebo jde po zážitcích a po takových prožitcích, které v životě dávají smysl. Lidé jsou vystresovaní, utahaní, nervózní, že jediné, co jsou schopni po tom všem už vstřebávat, je jídlo u bezduchých telenovel.

Co si myslíte o levných čokoládách, které matky kupují dětem? Většinou tyto „čokolády“ mají k pravé čokoládě dost daleko.

Je otázkou, zda tyto levné cukrovinky mají být vůbec označeny jako čokoláda. Podle mého názoru čokoláda, ať je jakkoliv kvalitní, do našeho základního stravování nepatří. Čokoláda je bonbonek, odměna. Čokoládu si nemůžeme kupovat každý den a nemůžeme jí sníst tabulku denně. Kvalitní čokoláda je taková, která má hodně kakaa a málo cukru a díky tomu je chuťově velmi výrazná. Stačí nám jí opravdu kousek, prostě jen na chuť. Nekvalitní čokolády, obsahující hodně cukru a ztuženého tuku, mají méně výraznou chuť. Čokoládu z ní téměř necítíte, a tak jí sníte kvanta.

Také různé „zdravé tyčinky“ mají čokoládovou polevu - dá se

Profil uživatele

Uživatel:
Heslo:

přihlašovat automaticky

[Registrace nového uživatele](#) | [Zaslat heslo](#)

v boji proti vráskám
inspirovanou výzkumem,
který získal
NOBELOVU CENU

Komerční tipy



[Žijte zdravěji!](#)



[Nechte si změnit zdraví svého srdce](#)



[Vychutnejte si zdravou kávu](#)



[MultiSport Benefit a Plus pro Vás od Nestlé](#)



[Zepter Edel Wasser – moderní způsob čištění vody konečně na českém trhu](#)



[Léčivá moc hub](#)



[Úspěšný boj se zápachem nohou – vložky Cidetex!](#)

Novinky

- 11:30 [Jednou stačilo](#) (0)
- 11:00 [Čtenářka Ekleinovka to pojala ve verších](#) (6)
- 10:30 [Výměna bytu s tchýní](#) (7)
- 10:00 [Každý ve svém](#) (10)

vysledovat, jaká je tato složka?

Poleva tvoří až třetinu hmotnosti takové tyčinky. Ale poleva na tyčinkách většinou není čokoláda. Je to ztužený tuk s kakaem a cukrem. Na obalu je rozepsané složení polevy a tam téměř nikdy není napsáno, že poleva je z čokolády. Většinou tam najdete cukr a průmyslově ztužený rostlinný tuk, a tím pádem je často obrovské zastoupení trans mastných kyselin.



A co když je tam palmový nebo kokosový tuk?

Palmový a kokosový tuk má přirozeně tuhou konzistenci, proto se používá jako náhrada ztužených rostlinných tuků. Ale i když se jedná o přirozený zdroj tuků, tak je to ve vztahu k našemu zdraví úplně jedno. Ve ztuženém tuku zůstává alespoň nějaký podíl nenasycených mastných kyselin, ale je v něm vysoké procento trans mastných kyselin, kdežto v palmovém nebo kokosovém sice nejsou trans mastné kyseliny, zato ale obrovské množství nasycených mastných kyselin a téměř žádné nenasycené.

Co vůbec jsou ty trans mastné kyseliny?

Trans mastné kyseliny vznikají dvojitým způsobem, jednak při kvašení píče v žaludku přežvýkavců, což je přirozený způsob, a jednak při ztužování rostlinných olejů. Trans mastné kyseliny, vzniklé nepřirozeně, prokazatelně negativně ovlivňují naše zdraví a připisuje se jim zvýšení hladiny LDL cholesterolu v krvi a vznik kardiovaskulárních onemocnění. Jejich množství by mělo být opravdu zcela minimální. Pokud je jejich obsah v potravině vyšší než 0,5 %, doporučuji výrobek nekupovat.

Jak má člověk na obalu objevit trans mastné kyseliny?

Je potřeba vědět, kterých potravin se značení o obsahu trans mastných kyselin týká. A to jsou potraviny, které obsahují ztužené rostlinné tuky. Např. pečivo, sušenky, pokrmové tuky či margaríny. Všude, kde se objevuje ztužený rostlinný tuk, by měl být uveden, podle mého názoru, i obsah trans mastných kyselin. Pokud obsah trans mastných kyselin uveden není, pak se můžeme orientovat podle loga VíM, co jím, které označuje potraviny s bezpečným množstvím trans mastných kyselin.

A teď otázka pro mlsaly. Může být k zobání vhodné sušené nedoslazované ovoce?

Pokud už se rozhodneme konzumovat sušené ovoce, je potřeba brát v potaz to, že oproti původní neusušené formě obsahuje velmi malý podíl vody, tudíž má vysokou koncentraci jednoduchých cukrů. Takže si můžeme vzít pouze asi 1/5 množství, než bychom si vzali v případě ovoce čerstvého. Když už si sušené ovoce vybíráme, je důležité vybírat ovoce nepřisazované a bez přidaného tuku (který například najdeme v banánových chipsech). Zároveň doporučuji vybírat ovoce nesířené.

09:30 [Bud' se odstěhovat, nebo rozvést.](#) (23)

09:00 [Jako ve filmu Kulový blesk](#) (11)

08:30 [Anketa dne. Máte osobní zkušenost s výměnou bytu?](#) (16)

08:15 [Řešení nevstávací křížovky ze čtvrtka](#) (29)

08:00 [Soutěž: Poznáte historický sloh?](#) (32)

07:30 [Krásné zabydlené ráno, milé ženy-in](#) (35)

Dnešní vydání



- ▼ [Výměny bytů. V duchu jsem se tomu svému omluvila](#) (14)
- ▼ [Semišky, nebo lakovky. Které jsou lepší?](#) (29)
- ▼ [Rozhovor s psychoterapeutkou Pavlou Štěpničkovou: Jsme si sami sobě špatným rádcem.](#) (11)
- ▼ [Michaela Kuklová: Příště na to půjdu jinak!](#) (19)
- ▼ [Rodte laskavě samy - chlap u porodu nemá co dělat](#) (37)
- ▼ [Co můžete sama zkontrolovat při nákupu ojetiny](#) (14)
- ▼ [Bakterie ohrožují Evropu!](#) (10)
- ▼ [Těhotenský týdeníček Pavly Kročkové – 28. týden](#) (16)
- ▼ [Těhotenské pověry neberte vážně](#) (16)
- ▼ [Vzpomínky na Mauricius, část 16: Plantážnický dům](#) (11)
- ▼ [Česko vyměnilo zážitky za jídlo, říká Petr Havlíček](#) (14)

Komerční tipy

- ▼ [Jak správně připravit kávovou jedničku. Poctivá Jihlavanka pro život v pohodě](#) (18)
- ▼ [Švandovo divadlo zve na eskalátor](#) (10)
- ▼ [Žijte zdravěji!](#) (11)
- ▼ [Všechny rozvozy jídla pohodlně v jedné Android aplikaci!](#) (11)
- ▼ [MATIS Réponse Vitalité: vše, co potřebuje vaše unavená pleť](#) (18)

reklama



A jaký máte názor na různé oříšky nebo



mandle?

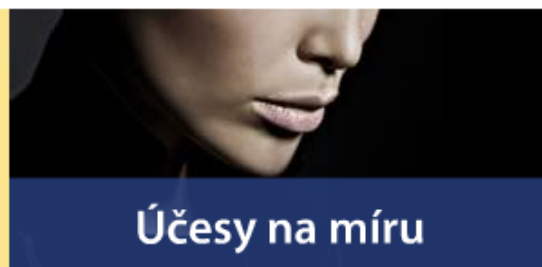
Oříšky a semínka do naší stravy rozhodně patří, protože jsou zdrojem kvalitních tuků, minerálů a stopových prvků. Při začleňování oříšků a semen do stravovacího plánu je potřeba ale počítat s tím, že jsou významným zdrojem tuku, a proto se ani těmito potravinami nepřejídat, ale svoje stravování jimi pouze doplňovat.

Nedílnou součástí zdravého životního stylu je pohyb. Kolik a jakého pohybu bychom měli dělat pro zdraví?

Nejzdravějším pohybem, který je zároveň u nás všech vysoce deficitním, je obyčejná chůze. Člověk by měl denně nachodit alespoň 5 km, což představuje 1 hodinu pohybu denně o mírné intenzitě. Víme, že teď spousta čtenářů jde asi do vrtule s tím, že tolik času nemá. Dá se samozřejmě zvolit i pohyb lehce intenzivnější, než mírná chůze. Nicméně k tomu je třeba se dopracovat. Vybudovat základní kondici a srovnat tělo, což bez obyčejné chůze a cviků posilujících hluboký stabilizační systém není dost dobře možné. Na druhou stranu, každý pohyb se počítá, takže pokud budeme přemýšlet, jsme schopni nenásilně hodinu chůze za den poskládat, a to i při běžných pracovních a soukromých činnostech.



21.09.2012 - [Zdraví](#) - autor: (red)



Nové v rubrice



- ▼ [Žijte zdravěji!](#) (11)
- ▼ [Česko vyměnilo zážitky za jídlo, říká Petr Havlíček](#) (14)
- ▼ [Bakterie ohrožují Evropu!](#) (9)
- ▼ [Nechte si změřit zdraví svého srdce](#) (26)
- ▼ [Takhle probíhá těhotenský triple test](#) (31)
- ▼ [MultiSport Benefit a Plus pro Vás od Nestlé](#) (25)
- ▼ [Léčivá moc hub](#) (34)
- ▼ [Chcete jíst zdravě? Musíte hlavně nakupovat s rozumem](#) (41)
- ▼ [Detoxikace malých dětí s poruchami učení](#) (23)
- ▼ [Účinnější boj se zápníkem nohou – vložky](#)