magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 8. 2013 | bno

Syrová strava má dvě tváře

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Syrova-strava-ma-dve-tvare__s10010x7860.html

Syrová strava má dvě tváře – jedna nás láká na minimum tuku a souznění s přírodou, druhá však odkrývá výživová i zdravotní rizika.

Syrovou stravu jako takovou nelze doporučit jako dlouhodobý hodnotný způsob

zdravého stravování, ale je možné ji zařadit krátkodobě jako zpestření našeho jídelníčku pro některé její nesporné výhody.

V čem spočívá syrová strava?

Syrová strava (raw food diet) je převážně vegetariánská výživa, která je založena na konzumaci tepelně neupravovaných potravin. Hlavními složkami syrové stravy jsou ovoce a zelenina, ořechy a semínka, luštěniny, obiloviny, mořské řasy a čerstvé kokosové mléko. Z technologických úprav se používá nakličování semínek, obilovin a luštěnin, odšťavňování ovoce a zeleniny, namáčení ořechů a semínek, mixování a vysoušení za pomocí tzv. dehydrátoru, který šetrně odstraňuje vodu z potravin.

Nad 45°C je vše "mrtvé"

Základem teorie, která považuje syrovou stravu za vhodnou, je přesvědčení, že vše živé v potravinách se při zahřátí nad 45 °C zničí a tepelně upravovaná strava je „mrtvá“.

Méně tuku, aditiv i příležitost ke zhubnutí

Syrová strava má nižší obsah tuků, sodíku a cholesterolu. Obsahuje pozitivní látky jako draslík, hořčík, vlákninu a kyselinu listovou. Přináší celkově vysoký obsah živin v potravinách. Obsahuje méně nevýhodných aditiv, transnenasycených mastných kyselin a přidaných cukrů.

Je příležitostí pro redukci hmotnosti – je ale otázkou na místě, jestli krátkodobé snížení hmotnosti nepřinese i dlouhodobější energetickou nerovnováhu, která může být základem pro pozdější zdravotní potíže. Může být zařazena do našeho běžného jídelníčku jako odlehčující režim ve stravování, které bude zároveň ekologicky šetrné.

Syrová strava má i svá rizika

Přes všechny klady a výhody má však syrová strava i zjevné nevýhody a rizika, která mohou vyvstat při dlouhodobější redukci stravy pouze na „syrové“ potraviny. Z celostního pohledu je to pro mnohé odborníky na výživu energeticky nevyrovnaná, ochlazující a nedostatečná výživa. Podle druhu praktikované syrové stravy může hrozit nedostatek vitamínu B12, nižší obsah energie, bílkovin a vápníku. Může dojít ke snížení vstřebávání některých živin, jako na příklad lykopenu a karotenoidů. Studie, která se zabývá evolucí, tvrdí,

že pro rozvoj lidského mozku byla tepelná úprava stravy nezbytnou podmínkou. Nevýhodou je také náročnější trávení u mnoha oslabených jedinců, starších lidí anebo osob po nemoci.

"Z vedlejších účinků nelze také opominout **nedostatek omega 3 nenasycených mastných kyselin**, minerálních látek, vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), mimo jiné také možnost **častější únavy**, a citlivosti zubů na studené a teplé, ale i na sladké," uvádí nutriční terapeutka Veronika Jirkalová.

Pokud jste příznivcem syrové stravy anebo chcete vyzkoušet jídelníček těch, kteří si vyznávají, máme pro vás recept na lahodný cizrnový hummus, který se nevaří.

Recept: Cizrnový hummus se zeleninovou oblohou

Syrová strava může být velmi chutná, o čemž se můžete přesvědčit, když si vyzkoušíte recept na cizrnový hummus, který je tradiční součástí kuchyně

v oblasti Středního východu. Nejprve si seženeme potřebné suroviny:

- hrnek naklíčené **cizrny**
- 2 lžíce natural **sezamových semínek** naklíčených nebo 12 až 24 hodin máčených ve vlažné vodě
- 2 lžíce zastudena lisovaného panenského **olivového oleje**
- 1 až 2 lžíce **citrónové šťávy**
- 1 čerstvou **jarní cibulku** nakrájenou na drobné kousky
- 1/4 stroužku čerstvého **česneku**
- špetku **soli**
- další koření dle chuti jako kmín, pepř, kari apod.

V mixéru umixujeme cizrnu, sezam, olivový olej a citronovou šťávu. Ochutnáme, dosolíme a znovu mixujeme. Směs plníme do uzavíratelné nádoby, přidáme najemno nakrájenou jarní cibulku, česnek a případně další koření dle chuti. Zamícháme a necháme odležet cca 3-4 hodiny v ledničce. Podáváme s oblohou z ledového salátu, papriky nebo rajčat.

Hlavní zdroje informací v článku:

http://www.syrova-strava.cz

http://www.margit.cz/syrova-strava/

http://www.margit.cz/encyklopedie/syrova-strava/

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz