

Dr. Pamplona-Roger v-této knize přináší mnoho nových informací o-nejrůznějších druzích ovoce, zeleniny, obilninách, luštěninách a-ořeších. Graficky přehlednou a-logicky členěnou formou seznamuje čtenáře s-tím, jaké zdravé prospěšné látky se skrývají v-mikroskopické struktuře potravin a-jak se jich dá využít při léčbě nemocí. Autor se nezaměřuje pouze na onemocnění, která jsou pro moderního člověka čím dál větší hrozbou – na takzvané civilizační choroby –, ale zabývá se i-tím, jak zvýšit odolnost imunitního systému, jak se vyhnout infekčním chorobám či jak zlepšit psychickou i-fyzickou výkonnost.

Tuto knihu ocení každý, kdo touží po tom, aby jeho strava byla lékem a-lék byl jeho stravou; každý, kdo chce, aby jeho život překypoval energií, zdravím a-vitalitou.



M E D I C I N E
ŽIVOT A ZDRAVÍ

Encyklopedie léčivých potravin

George D.
Pamplona-Roger



3

ZDRAVÍ PRO
TŘETÍ TISÍCILETÍ



George D. Pamplona-Roger

Encyklopedie léčivých potravin



ZDRAVÍ PRO
TŘETÍ TISÍCILETÍ



George D. Pamplona-Roger

Encyklopedie léčivých potravin

George D. Pamplona-Roger

Encyklopedie léčivých potravin

Překlad Mgr. Klára Vyhnánková 2004

Vydání první, Praha 2009

Series: **NEW LIFESTYLE**

Original title: **Healthy Foods** 2003



Hans Diehl a kol.

Síla zdraví

Program NEWSTART představuje renomovaný autor, který je českému čtenáři znám z knihy Dynamický život.

Inovované dílo přehledným způsobem představuje teorii i praxi zdravého životního stylu. Čtenář zde nalezne dostatek inspirace pro závažná rozhodnutí, jak si upevnit zdraví a předcházet nemocem.

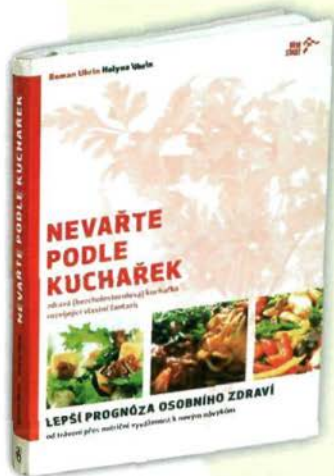
Vázaná, dvoubarevná, 350 stran

Roman Uhrin & Halyna Uhrin

Nevařte podle kuchařek

Chybí vám inspirace při tvorbě receptů anebo informace z oblasti výživy? Rádi jíte a chcete vědět, které hodnotné prvky vaše jídlo obsahuje? A nakonec – chcete, aby vaše jídlo a životní styl nebyly zdrojem vašich nemocí, ale základem vašeho zdraví? Komplexním pohledem na tato témata se zabývá šéfkuchař a lékařka, pro které se zdravá výživa stala nejen součástí výkonu práce, ale také prioritní zájmovou oblastí. Kromě cenných informací o nutriční rovnováze, trávicím systému anebo problému nadbytečných kil kniha nabízí téměř 270 receptů s nulovým obsahem cholesterolu, které vás prakticky zasvěti do tajů vegetariánské kuchyně. Dále vám pomůže otestovat váš osobní životní styl a nabízí výživovou tabulku doporučených potravin. Závěr knihy pojednává o dalších nevyživových faktorech, které společně s výživou představují tu nejlepší variantu pro lidské zdraví. Autoři věří, že kniha může výrazně pomoci v osobním boji proti civilizačním nemocem. Proč to nezkusit, jestliže jde o kvalitu života – a možná o život samotný?

Kroužková měkká vazba, 386 stran



George D. Pamplona-Roger

Encyklopedie léčivých rostlin

Dr. Pamplona-Roger v této knize čtenáře přehlednou formou seznamuje s léčivými vlastnostmi, které se skrývají v rostlinné říši. Ve dvaceti kapitolách představuje známé i méně známé rostliny a jejich účinné látky, s jejichž pomocí si člověk může upevnit své zdraví a využít je jako doplněk léčby konkrétních onemocnění. Velkým přínosem knihy je to, že se v ní nenacházejí jen teoretické informace, ale také návodná doporučení, díky nimž mohou čtenáři získané vědomosti snadno využít v praktickém životě.

Knihu ocení každý, komu jeho zdraví není lhostejné a kdo touží o ně pečovat šetrným způsobem.

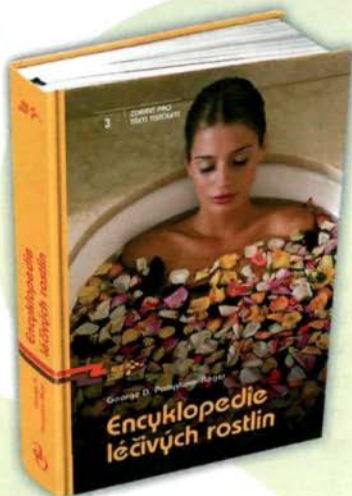
Vázaná, celobarevná, 392 stran

Neil Nedley

Život bez deprese

Autor začal koncem minulého století používat nový postup léčení pacientů s depresí. Kromě klasického stanovování diagnózy a zahájení léčby pomocí nejnovějších léků se zaměřil na zjišťování skutečných příčin akutního stavu. Časem vypracoval způsob léčby spočívající v odstranění základní příčiny.

Vázaná, celobarevná, 352 stran



Předmluva

Jak se máte?

Člověk ŽIJE z toho, co sní. Takže pokud se chcete dozvědět víc o potravinách, které chrání Vaše zdraví, držíte v rukách tu správnou knihu. Je známou skutečností, že stejně jako živoří rostlina zasazená do neúrodné půdy, trpí i člověk, který má nesprávné stravovací návyky: jí velké množství tuků, masa, cukru a soli, a naopak se velkým obloukem vyhýbá ovoci, zelenině, obilninám, luštěninám a ořechům... Také se ví, že správná strava je pro člověka stejně důležitá jako pro rostlinu správná půda. Člověk totiž nejen ŽIJE z toho, co sní, on se také STÁVÁ tím, co sní.

Dr. Pamplona-Roger v této graficky přehledné a logicky sestavené knize přináší mnoho nových a spolehlivých informací o nejrůznějších druzích ovoce, zeleniny, obilninách, luštěninách a ořechích. Budete překvapeni, jak málo stačí k tomu, abyste svému zdraví pomohli lžící — popřípadě vidličkou ☺. Dozvíte se, co všechno se skrývá v mikroskopické struktuře potravin, které chrání naše zdraví a dodávají energii našim buňkám.

V knize se můžete orientovat podle nemocí, nebo podle typu potravin. Můžete číst dlouho, anebo krátce. Můžete se nechat inspirovat obrázky, anebo studovat grafy a tabulky. Můžete se nechat okouzlit barvami, chutí a vůní potravin. Můžete cestovat světem je jejich léčivých

účinků... Pro mě osobně je tento svět přímo fascinující.

Člověk se totiž nejen STÁVÁ tím, co sní, on se dokonce MÁ podle toho, co jí. Tato kniha představuje potraviny, které jsou nezbytné pro to, abyste se mohli mít dobře. Kniha sama o sobě není důležitá, ale potraviny, o kterých se v ní píše, zcela jistě. Není důležité, že si tuto knihu chcete koupit, anebo se ji právě chystáte číst, či se ji dokonce chcete naučit nazpaměť. To všechno opravdu není — myslím pro Vaše zdraví — důležité. Důležité je, abyste všechny ty užitečné a chutné potraviny jedli. A dělejte to co nejčastěji, protože člověk se MÁ podle toho, co jí.

A tak se mějte dobře!



MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Vedoucí Ambulance klinické výživy v Bratislavě, člen Britské společnosti pro výživu a Americké dietetické asociace.

Předmluva	7
Obsah	8
Rejstřík nemocí	10
Rejstřík potravin	12
Jak používat tuto knihu	14
Doporučená denní dávka živin	18

**1****Potrava pro lidi 21****Potrava pro oči 31****2****3****Potrava pro nervovou soustavu 41****Potrava pro srdce 65****4****5****Potrava pro arterie 95****Potrava pro krev 125****6****7****Potrava pro dýchací ústrojí 141****Potrava pro trávicí soustavu 153****8**

	Potrava pro játra	169	
	10 Potrava pro žaludek	179	
	Potrava pro střeva	197	
	12 Potrava pro močové cesty	231	
	Potrava pro reprodukční soustavu	251	
	14 Potrava pro metabolismus	271	
	Potrava pro pohybový systém	301	
	16 Potrava pro kůži	317	
	Potrava proti infekcím	339	
	18 Potrava a rakovina	359	

Bibliografie	371
Obecný rejstřík	378

A

AIDS 342
Akné 318
Alergie 320
Alzheimerova choroba 47
Anémie 127
Angina pectoris 68
Arterioskleróza 97
Artróza 302
Arytmie 69
Asthma 143
Atopický ekzém a kontaktní dermatitida 321

B

Benigni hyperplazie prostaty 253
Bolesti hlavy a migrény 44
Bronchitida 142
Bulimie 45

C

Celiakie 200
Celulitida 319
Cirhóza 171
Crohnova nemoc 202
Cukrovka (diabetes mellitus) 278
Cystitida 343

D

Demence 46
Deprese 43
Divertikulóza 203
Dna 277
Dráždivý tračník 201
Dysmenorea 252
Dyspepsie 180

E

Epilepsie 46

F

Faryngitida 343
Fibrocystická mastopatie 252

G

Gastritida 180
Gingivitida a periodontitida 155
Glaukom (zelený zákal) 33

H

Hemoroidy 202
Hepatitida 170
Hepatopatie 170
Hiátová kýla 181
Horečka 340
Hyperaktivita a agresivita 42
Hypertenze 98
Hypoglykemie 278

Ch

Cholelitiáza 170

I

Impotence 253
Infarkt myokardu 68
Infekce 341

K

Kandidóza 343
Karcinom, prevence 367–369
– dělohy 369
– jater 367

– močového měchýře 369
– plíc 367
– prostaty 369
– prsu 368
– tlustého střeva 368
– žaludku 367

Kašel 142
Kolitida 202
Křehkost cév 97

L

Lámavost vlasů 319
Ledvinové kameny 233
Lupénka 320

M

Makulární degenerace sítnice 32
Mentální anorexie 43
Mrtvice 97

N

Nádor, prevence 366–369
– hrtanu 366
– jícnu 367
– ledvin 368
– mozku 366
– nosohltanu 366
– slinivky břišní 368
– ústní dutiny 366
– vaječníků 369
Nachlazení a chřipka 342
Nedostatečné močení 232
Nefrotický syndrom 232
Nervozita 42
Nespavost 43
Neuralgie 45
Nízká hmotnost 276

O

- Odvykání kouření 143
- Omrzlina 99
- Opar na rtech 154
- Oslabený imunitní systém 341
- Osteoporóza 302

P

- Parkinsonova choroba 46
- Plynatost 203
- Proktokolitida 202
- Průjem 201
- Psychická únava 44

R

- Rakovina, potrava jako příčina 360
 - potrava při léčbě 361
 - potrava při prevenci rakoviny 360
 - potrava, která snižuje riziko 362

– potrava, která zvyšuje riziko 364

- Rachitida (křivice) a osteomalacie (měknutí kostí) 305
- Raynaudův syndrom 99
- Revmatoidní artritida 304
- Roztroušená skleróza 46

S

- Selhání ledvin 233
- Schizofrenie 47
- Snížená chuť k jídlu 155
- Srdeční selhání 69
- Stres 45
- Suchá pokožka 319
- Svalové křeče 305
- Syndrom karpálního tunelu 305

Š

- Šedý zákal 33
- Šeroslepost 33

T

- Tělesná únava 276
- Trombóza 126

U

- Úzkost 44

Z

- Zácpa 200
- Zánět spojivky 32
- Zápach z úst 154
- Ztráta ostrosti zraku 33
- Zubní kaz 154
- Zvýšená hladina triglyceridů 277

Ž

- Žaludeční a dvanácterníkový vřed 181
- Žlučnickové kameny 159
- Žlučnickové problémy 171

Upozornění: Záměrem autora i vydavatele je přinést čtenářům základní informace o zdravotních, preventivních a léčebných vlastnostech přírodních látek. Kniha v žádném případě nenahrazuje lékařskou pomoc.

Doporučení a rady uvedené v této knize jsou všeobecné, a proto nemohou přesně postihnout konkrétní situaci každého člověka. Při vážných zdravotních problémech je nutné poradit se s lékařem, který určí diagnózu a sestaví vhodný léčebný program. Neodborná samoléčba by v takovýchto případech mohla spíše ublížit.

Vydavatel ani distributoři nenesou odpovědnost za žádnou zdravotní komplikaci zaviněnou nesprávným užitím rad uvedených v této knize.

Rejstřík potravin

A

Acerola 356
Ananas 182
Artyčok 174
Avokádo 114
Azarola 357
Azuki 258

B

Baklažán 244
Banány 82
– bylinný 85
– červený 85
– trpasličí 85
Bob 138
Borůvky 246
– střapcovitá 249
– úzkolistá 249
Brambor 192
Brokolice 74
Broskev 88
Brusinky 249
– velkoplodá 249
Burské oříšky 322

C

Celer 234
Cibule 144
Citron 130
– cedráťový 353
Cizma 102
Cuketa 162

Č

Čerimoja 70
Červená řepa 128
Čočka 132

D

Datle 150
Dýně 106

E

Endivie 173

F

Fazole 332
– bílá 337
– bílá máslová 337
– haricot 337
– černá 337
– červená ledvina 337
– černé oko 337
– pinto 337
Fejchoa 254
Fíky 148

G

Granátové jablko 224
Grapefruit 104
Guava 120

H

Hlávkový salát 56
Hrách 86
Hroznové víno 90
Hruška 118

Ch

Chřest 236

J

Jablko 218
Jahody 110
Jam 108

Ječmen 164

K

Kaki 210
Kalamondin 353
Kapusta, listová 189
– růžičková 189
– hlávková 190

Karambola 204

Kaštan jedlý 311

Kdoule 208

Kedluben 190

Kešů 48

Kiwano 29

Kiwi 344

Kokosový ořech 312

Královna noci 29

Královský ořech 315

Kukuřice 226

Kumkvát 353

Květák 156

L

Liči 354
Limeta 353
Lískové oříšky 240

M

Machovka 29
Makadamské ořechy 80
Mandarinka 346
Mandle 60
Mango 328
Mangold 286
Mangostana 28
Maracuja 134
Meruňky 36

Mišpule 288
Mrkev 34
Mučenka 134

O

Okurka 326
Olivy 166
Oves 50

P

Palmýrská palma 315
Papája 160
Paprika 190
Para ořechy 54
Piniové oříšky 58
Pistácie 136
Plážová palma 315
Plod chlebovníku 282
Plody baktrisu
broskvového 284
Pomeranč 348
Pór 306

Povíjnice jedlá 290
Pšenice 294

R

Rajče 266
Rambutan 29
Rýže 214

Ř

Ředkvička 176

S

Salak 315
Salátová čekanka 172
Sapota 206
– kolumbijská 207
Slívy 222
Slunečnicová semínka 112
Sója 256

Š

Šalomounův ořech 315

Špenát 38

T

Tamarillo 28
Tamarinda 28
Třešně 292
Tuřín 308

V

Vlašské ořechy 76
Vodní meloun 238

Z

Zelí 184
– bílé 188
– červené 189
– čínské 189

Ž

Žampiony 280
Žito 122
Žlutý meloun 242

Jak používat tuto knihu

Vysvětlivky použitých symbolů

Ikona znázorňující kyselost nebo zásaditost potravy (viz str. 16)

Ikona botanické části rostliny používané jako potrava (viz str. 16)

Číslo a název kapitoly

Ikony jiných medicínských symbolů (viz str. 17)

Odborný název

Odborná pojmenování rostlinných druhů, které slouží jako potrava. Jednotlivé druhy rostlin jsou v kapitolách seřazeny v abecedním pořadí podle svých latinských názvů.

Běžný název

Všeobecně používaný název popisované potravy.

Podtitul

Popis základních vlastností potravy.

Graf složení potravy (viz str. 15)



Hlávkový salát
Zklidňuje nervy a žaludek



Ikona hlavního medicínského významu potravy či živiny (viz str. 17)

Fotografie popisované potravy

Synonyma a popis

Odborný název, neobdobná synonyma a botanický popis daného druhu, který slouží jako potrava.

Hlávkový salát — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), které se nacházejí ve 100 g této potravy

Odborný synonymum: *Lactuca virosa L.*

Popis: Listy rostliny *Lactuca sativa* z čeledi *Compositae*, které mohou být jak rovné, tak i buclivé. Těle se lidí svojí barvou (od zelené až po purpurové červenou).

STARÍ ŘÍMÁNĚ Jedli salát po vydatné večeři, aby jejich tělo mohlo během noci lepe trávit. V dnešní hektické době by bylo nejlepší, kdybychom ho raději jedli namísto večeře. Naše tělo by tak dostalo příležitost si při spánku vydatněji odpočinout.

Vlastnosti a indikace

Salát je velmi bohatý na vodu (94,9%), ale navíc nás překvapí vysokým obsahem **proteinů** (1,62%), kterých je jen o něco méně než v bramborách (2,07%). Na druhou stranu je salát chudý na sacharidy (0,67%) a tuky (0,2%). Výživovou a léčivou hodnotu mu dávají tyto látky:

- **Provitamin A:** 100 g salátu poskytuje 260 µg RE (mikrogramm ekvivalentu retinolu), což

56

Hlavní text

Příprava a použití

Tato tabulka obsahuje dietetické a kulinářské rady, které pomáhají zvýšit léčivé vlastnosti potravy.



Příprava a použití

- **Syrová:** Nejlepší je jíst slunečnicová semínka syrová, ale musí být dobře usušená.
- **Pražená:** Jsou velmi chutná, ale pokud se praží dlouho, snižuje se jejich nutriční hodnota.
- **Rozemlatá na pastu:** Po oloupení se semínka rozemlou na pastu, která je výborná pro děti, pro starší lidi a lidi s poškozeným chrupem.



Araukárie

Chilská araukárie (*Pinus araucana L.* = *Araucario araucana K. Koch.*) známá i jako chilská borovice, dorůstá výšky 60 metrů. Araukánčím, kteří jsou známí svojí legendární silou a vytrvalostí, poskytují oříšky, které tvoří základ jejich stravy.

Popis podobných druhů

V této tabulce jsou uvedeny botanické druhy, které mají podobné vlastnosti jako popisovaná potrava nebo živina.

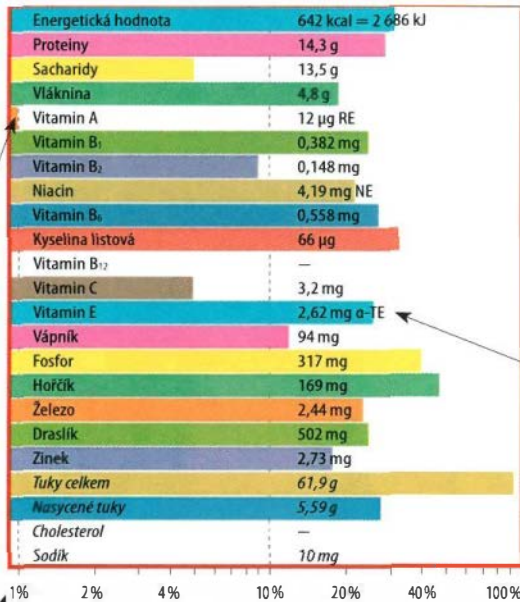
Popis grafu

Potravina

Vlašské ořechy — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Graf složení potraviny ukazuje objem **celkových** a **relativních hodnot energie a živin**. Každá má svou barvu.



Čísla vyjadřují celkový energetický obsah a hmotnost každé živiny, která se nachází ve 100 gramech dané potraviny. Tyto informace poskytlo Ministerstvo zemědělství Spojených států.¹

Měřitko použité v délce proužků je logaritmické, proto délka proužků přesně neodpovídá nutričnímu obsahu.

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kalorií), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Délka proužků odpovídá „**Procentům denní potřeby**“ každé živiny a složky v uvedené potravine. „Procenta denní potřeby“ ukazují, jak daný pokrm vyhovuje celkové denní výživě.

Délka proužků ukazující „**Procenta denní potřeby**“ je vypočítána pro dospělého muže, který ve stravě přijme 2 000 kcal.

Čtyři spodní proužky: Jejich délka ukazuje „**Procenta denní potřeby**“ složek potravy, pro které není stanovena DDD (**tuky celkem, nasycené tuky, cholesterol a sodík**), ve 100 gramech analyzované potraviny. Názvy a hodnoty těchto čtyř složek jsou vtištěny kurzivou.

Délka proužku ukazuje „Procenta denní potřeby“ každé potraviny. Udává **poměrné zastoupení** dané živiny ve 100 gramech konkrétní potraviny pro dospělého muže.

Logaritmická hodnota může u některých potravin dosáhnout až **500%**, protože některé živiny jsou v nich přítomny ve vysokých koncentracích.

¹Ministerstvo zemědělství USA, Zemědělský výzkumný ústav. Databáze o výživě ke standardnímu využití USDA, 11. vydání, Laboratoř na zpracování údajů o výživě.
Internet: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>

Jak používat tuto knihu

Kyselý a zásaditý účinek

pH ↓

Potrava, která při metabolismu v těle snižuje pH krve a jiných tělesných tekutin. **Sýr, maso, ryby a vejce jsou** nejvíce okyselující potravou.

pH ↑

Potrava, která při metabolismu v těle zvyšuje pH krve a jiných tělesných tekutin. **Ovoce spolu se zeleninou** představují nejvíce alkalizující potravu. Chrání před překyselením, ke kterému v těle přirozeně dochází a jež se zhoršuje konzumací stravy živočišného původu.



Jedlé části rostlin Použité symboly



Květy



Kořeny



Listy



Lodyhy



Plody



Hlízy



Semínka



Cibule



Jak používat tuto knihu

Význam jednotlivých medicínských symbolů

Oční choroby



Choroby
nervové soustavy

Choroby dýchací
soustavy



Energie



Choroby jater
a žlučníku



Poruchy
metabolismu



Choroby močových
cest (ledviny a měchýř)



Choroby
rozmnožovací
soustavy u muže
a u ženy



Choroby žil



Infekční choroby
(účinek antibiotik)



Rakovina



Choroby srdce



Choroby arterií



Choroby krve



Choroby trávicí
soustavy



Choroby žaludku



Střevní choroby



Choroby svalů
a kostí



Kožní choroby



Doporučená denní dávka (DDD) živin

Věk	Proteiny ¹	Vitamin A	Vitamin D ²	Vitamin E	Vitamin K ³	Vitamin C	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Niacin	Vitamin B ₆
	g m/ž ²	µg RE ³ m/ž	µg ⁴ m/ž	mg α-TE ⁵ m/ž	µg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg NE ⁶ m/ž	mg m/ž
0,0–0,5 roku	13	375	7,5	3	5	30	0,3	0,4	5	0,3
0,5–1 rok	14	375	10	4	10	35	0,4	0,5	6	0,6
1–3 roky	16	400	10	6	15	40	0,7	0,8	9	1,0
4–6 let	24	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1
7–10 let	28	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4
11–14 let	45/46	1 000/800	10/10	10/8	45/45	50/50	1,3/1,1	1,5/1,3	17/15	1,7/1,4
15–19 let	59/44	1 000/800	10/10	10/8	65/55	60/60	1,5/1,1	1,8/1,3	20/15	2,0/1,5
20–24 let	58/46	1 000/800	10/10	10/8	70/60	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
25–50 let	63/50	1 000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
51 let a více	63/50	1 000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,2/1,0	1,4/1,2	15/13	2,0/1,6
Těhotné ženy	60	800	10	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2
Kojící matky										
prvních 6 měsíců	65	1 300	10	12	65	95	1,6	1,8	20	2,1
druhých 6 měsíců	62	1 200	10	11	65	90	1,6	1,7	20	2,1

Denní potřeba vlákniny a draslíku

	Děti	Dospělí
Vláknina	U dětí ve věku 5 až 10 let se množství vypočítává vynáso- bením věku dítěte jedním gramem.	Mezi 25 a 35 gramy (průměr 25 g)
Draslík	Od 500 do 2 000 mg	2 000 mg

Tolerovaný denní příjem (TDP) některých složek potravy

Některé složky potravy jsou zdraví škodlivé, když se přijímají ve velkém množství. Proto byl stanoven TDP (tolerovaný denní příjem), který by kvůli zdravé výživě neměl být překročen.

Tyto složky jsou v grafech složení každé potraviny zobrazeny kurzivou (viz str. 15).

	TDP
Tuky celkem	Množství, které představuje méně než 30 % kcal (přibližně 65 g při dietě se 2 000 kcal).
Nasycené tuky	Množství, které představuje méně než 10 % celkového příjmu kalorií (přibližně 20 g při dietě se 2 000 kcal).
Cholesterol	Maximálně 300 mg.
Sodík	Maximálně 2 400 mg, které odpovídají 6 g kuchyňské soli.

Podle Národní akademie věd Spojených států*

Věk	Kyselina listová ^a	Vitamin B ₁₂	Vápník	Fosfor	Hořčík	Železo	Zinek	Jód ^b	Selen ^c
	µg m/ž	µg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	µg m/ž	µg m/ž
0,0–0,5 roku	25	0,3	400	300	40	6	5	40	10
0,5–1 rok	35	0,5	600	500	60	10	5	50	15
1–3 roky	50	0,7	800	800	80	10	10	70	20
4–6 let	75	1,0	800	800	120	10	10	90	20
7–10 let	100	1,4	800	800	170	10	10	120	30
11–14 let	150/150	2,0/2,0	1 200/1 200	1 200/1 200	270/280	12/15	15/12	150/150	40/45
15–19 let	200/180	2,0/2,0	1 200/1 200	1 200/1 200	400/300	12/15	15/12	150/150	50/50
20–24 let	200/180	2,0/2,0	1 200/1 200	1 200/1 200	350/280	10/15	15/12	150/150	70/55
25–50 let	200/180	2,0/2,0	800/800	800/800	350/280	10/15	15/12	150/150	70/55
51 let a více	200/180	2,0/2,0	800/800	800/800	350/280	10/10	15/12	150/150	70/55
Těhotné ženy	400	2,2	1 200	1 200	320	30	15	175	65
Kojící matky									
prvních 6 měsíců	280	2,6	1 200	1 200	355	15	19	200	75
druhých 6 měsíců	260	2,6	1 200	1 200	340	15	16	200	75

* Národní akademie věd. Doporučená denní dávka. Washington, National Academy Press, 10. vyd.



- Množství proteinů je vypočítáno pro průměrnou hmotnost obyvatel Spojených států v každé věkové skupině. Potřebu proteinů je možné spočítat podle celkového příjmu kalorií. V tom případě proteiny potřebné pro dospělého jedince musí tvořit 10 % celkového příjmu kalorií. Množství odvozené tímto způsobem bývá obvykle menší než to, které uvádí tabulka Národní akademie věd Spojených států. Například muž ve věku mezi 25 až 50 lety by měl podle tabulky přijmout 63 g proteinů, ale pokud má sedavý způsob života a jeho denní strava obsahuje 2 000 kcal, stačí mu 50 g proteinů. (10 % z 2 000 kcal je 200 kcal ve formě proteinů, které získá z 50 g. Jeden gram proteinů poskytuje 4 kcal.)
- m/ž = muž/žena
- 1 µg RE (1 mikrogram ekvivalentu retinolu) = 3,33 IU vitamínu A
- 1 µg vitamínu D = 40 IU
- 1 mg α-TE (1 miligram ekvivalentu alfa-tokoferolu) = 1,5 IU vitamínu E

- Mg NE (miligramy ekvivalentu niacinu), jedná se o množství niacinu přítomného v potravě. Tento údaj nezahrnuje množství, které v těle vzniká z aminokyseliny tryptofanu, jež se vyskytuje v potravě v proteinech (60 mg tryptofanu se přemění na 1 mg niacinu).
- DDD (doporučená denní dávka) pro muže ve věku mezi 25 až 50 lety byla v této práci použita jako základ pro výpočet procent DDD, která poskytují 100 gramů dané potraviny. Toto procentuální zastoupení je znázorněno horizontálním proužkem na grafech a v tabulkách, které ukazují složení každé potraviny (viz str. 15).
- Vitamíny D a K, jód a selen jsou sice v této tabulce uvedeny, ale nejsou uvedeny v grafech a tabulkách znázorňujících složení jednotlivých potravin, protože:
 - neexistují spolehlivé údaje o jejich obsahu v mnohých potravinách popisovaných v této knize;
 - jejich obsah v jednotlivých potravinách se velmi liší podle složení půdy, ve které byly vypěstovány.
- V roce 1998 se Národní akademie věd (USA) rozhodla významně zvýšit DDD kyseliny listové:
 - Dospělí: 400 µg (namísto 200 µg)
 - Těhotné ženy: 600 µg (namísto 400 µg)
 - Kojící matky: 500 µg (namísto 280 µg)

Obsah

<i>Blahodárná potrava, škodlivá potrava</i>	24
<i>Exotické ovoce</i>	28
<i>Léčivá síla rostlin</i>	26
<i>Rostlinná potrava, zdroj zdraví a síly</i>	23
<i>Zdroje potravy</i>	25



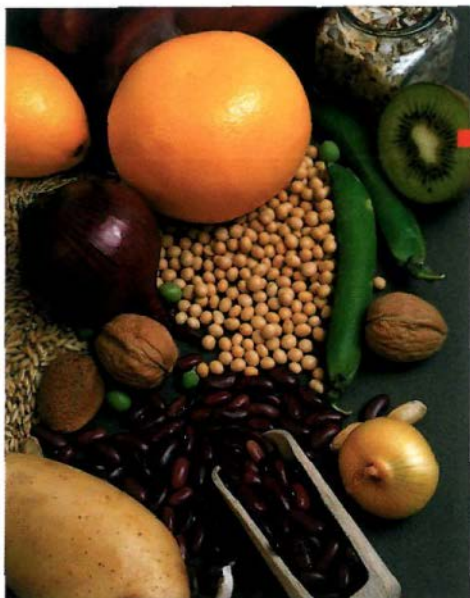


Potrava pro lidi

LIDÉ mohou jíst téměř všechno, od výměšků prsních žláz (mateřského mléka) po krystaly minerálů (kuchyňskou sůl), ovoce, květy, semínka, stonky, listy, kořeny, chaluhy, houby, jikry a ptačí vejce nebo mrtvá těla různých zvířat.

Toto vše, více či méně zpracované, se na trhu objevuje v tisících různých druzích potravin.

Znamená to, že jsou **všechny** stejně **vhodné** ke konzumaci, nebo **existuje** pro lidi nějaká **ideální strava**, která kromě toho, že je výživná, **udržuje** zdraví a **zabraňuje** vzniku chorob?



Žádná potrava kromě mateřského mléka neposkytuje všechny živiny, které člověk potřebuje. Proto je důležité vědět, jaké potraviny si vybrat a jak je kombinovat.

Náhoda, nebo promyšlený plán

Inženýr dokončil práci. Vyleštěný motor, který sestrojil, je připravený na první nastartování.

„Toto je typ paliva, který se musí používat,“ říká inženýr svému asistentovi.

„Se žádným jiným se nedosáhnou optimální výsledky. A nezapomeňte na olej. Musí být přesně takovýto.“

Jen ten, kdo motor navrhl a sestrojil, může předepsat potřebný typ paliva a maziva pro konkrétní mechanismus.

Specificky doporučená potrava

Co vám to připomíná? Není to s námi stejné? Pokud je lidská existence jen důsledkem náhody, pak by neměla existovat ani žádná ideální potrava. Člověk by se jednoduše adaptoval na jakoukoliv dostupnou stravu, která by mu dodávala životní energii a zdraví.

Ale jestliže byli lidé stvořeni vyšší mocí podle specifického plánu a s konkrétním cílem, pak by měla existovat i potrava, která by podporovala fyziologické funkce.

Mnozí věřící nacházejí odpovědi na tyto otázky v Bibli, v první kapitole knihy Genesis, kde se píše, že rostliny, které dávají semena, zrna, a v širším smyslu luštěniny, ovoce ze stromů¹ a zelenina tvoří ideální potravu pro lidský rod.

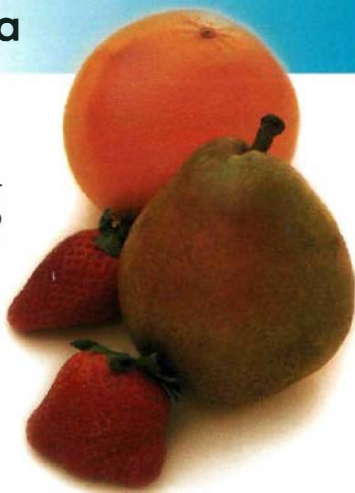
Přizpůsobit se můžeme, ale neměli bychom vynechávat důležité potraviny.

Věda o výživě zjistila, že některé potraviny jako ovoce a čerstvá zelenina *by v našem jídelníčku neměly chybět*. Přestože je naše tělo schopné zvyknout si na potraviny, které zdraví neprospívají, bez zeleniny a ovoce se neobejdeme, protože nám dodávají důležité živiny. Jako příklad můžeme uvést aljašské Eskymáky, kteří jsou zvyklí na konzumaci velkého množství ryb, ale i přesto trpí mnoha chronickými chorobami vyplývajícími z nedostatku ovoce a zeleniny.²

Léčivá potrava

Rostlinná strava, stejně jako léčivé byliny, obsahuje látky, které mají účinky podobné účinkům léků, ale s těmito výhodami:

- Nemoci nejen **léčí**, ale **pomáhá jim i předcházet**.
- Nemá **žádné vedlejší účinky**.



Rostlinná strava, zdroj zdraví a léčivé síly

V posledních letech přibýlo hodně vědeckých objevů, které se týkají potravin rostlinného původu. Stále přesnější metody chemické analýzy potvrzují, že ovoce, obilí, luštěniny a zelenina obsahují kromě složek přítomných v každé potravě (i živočišného původu) dvě složky navíc:

- **antioxidanty** (určité vitaminy a minerály);
- **fytochemikálie** s léčivými vlastnostmi.

Mnoho vědců pátrá po původu a významu těchto prospěšných látek, které se nacházejí jen v zelenině. Proč je lidé potřebují pro uchování dobrého zdraví? Proč je potřebujeme i po staletích či tisíciletích, během kterých jsme si zvykali na masitou stravu? Jak je možné, že existuje strava, jež je pro naše tělo nenahraditelná?

Dvě možnosti...

Někteří lidé se domnívají, že člověk objevil léčivou sílu rostlin a rostlinné potravy jen čirou

náhodou. Podle jejich názoru měly určité plodiny schopnost syntetizovat živiny a léčivé látky, které jsou pro lidský organismus nenahraditelné, už dlouho před tím, než se na scéně světa objevili první lidé.³

Tato teorie ale nevylučuje druhou možnost, která říká, že lidé byli stvořeni Vyšší mocí, jež jim vytvořila i ideální „palivo“: rostlinnou potravu.⁴

Od stvoření bezpochyby došlo k velkým změnám, kvůli kterým se živočišná strava stala v některých případech potřebnou, i když rozhodně ne nenahraditelnou. I nadále základem lidské stravy a nejdůležitějším zdrojem zdraví prospěšných látek zůstává ovoce, obilí, ořechy, semínka a zelenina. Výjimkou je samozřejmě první období lidského života (kojení).

...se stejným závěrem

V obou případech, bez ohledu na to, co si člověk o původu potravy myslí, vědecké studie dokládají, že jednoduše připravená rostlinná

strava poskytuje našemu „motoru“ to nejlepší „palivo“. Dodává energii potřebnou pro zabezpečení tělesných funkcí, zpomaluje stárnutí a pomáhá předcházet „poruchám“.

Nezapomeňte tedy poskytnout „motoru“ to nejlepší palivo!

Potrava a zdraví

Naše zdraví závisí na „drobných“ rozhodnutích, které vytvářejí náš životní styl.

Rozhodnutí, která *nejvíce ovlivňují* naše zdraví, souvisejí se skladbou naší stravy. Máme tolik možností, že se musíme neustále rozhodovat, jakou potravu si vybrat a jak ji nejlépe připravit.

Informace + Správná volba = Zdraví

Čím úplnější informace o dostupných potravinách máme, tím snadněji si můžeme vytvořit zdravý životní styl.⁵

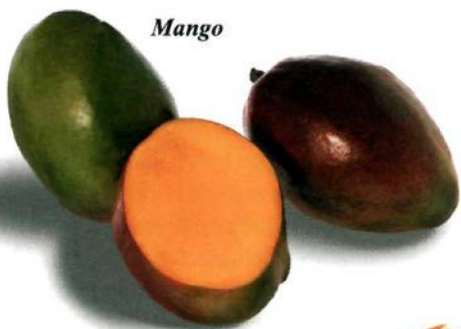
Blahodárná a škodlivá potrava

Lidé po celý svůj život potřebují jíst. Potrava jim poskytuje živiny a energii; ale zatímco některé potraviny zdraví podporují, jiné mohou být příčinou zdravotních problémů a nemocí. Z toho vyplývá, že existují jak škodlivé potraviny, tak i ty, které prospívají našemu zdraví a jež k životu potřebujeme.

O těchto rozdílech budeme hovořit v následujících kapitolách.

Je dobré vědět, co jíme

Abychom si uměli vybrat takové potraviny, které upevňují a obnovují naše zdraví, potřebujeme o stravě získat objektivní informace. Je naším přáním, aby vám tato kniha byla při sestavování vašeho jídelníčku co nejlepším pomocníkem.



Mango



Brokolice



Kukuřice

Ovoce, obilniny a luštěniny, stejně jako zelenina, jsou bohaté především na antioxidanty a fytochemikálie, které působí jako čistá přírodní léčiva.

Zdroje potravy

Lidé se dokážou přizpůsobit téměř jakékoliv stravě. To ale neznamená, že vše, co je požitelné, je i pro naše zdraví prospěšné a nezvyšuje to riziko vzniku vážných onemocnění.



Z říše minerálů

Voda a sůl jsou dvě potraviny (v širším smyslu slova) minerálního původu. Na rozdíl od jiných potravin, které jíme, voda a sůl nemají nic společného s živými organismy.



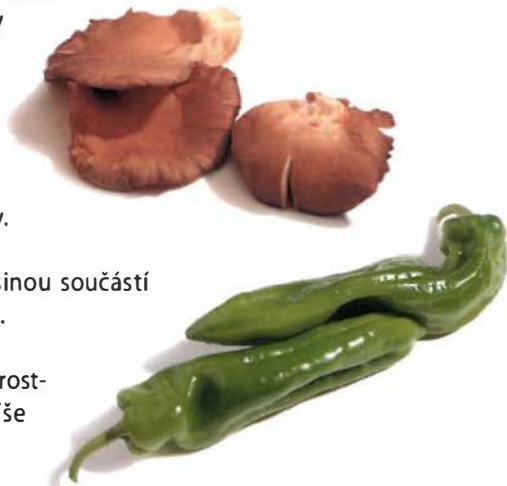
Z živočišné říše

Některé včelky, vejce a maso různých vodních a suchozemských živočichů se používají jako potrava. **Mnohé z nich** ale našemu zdraví neprospívají.

Z říše rostlin

Tato potrava je **zdravá** a má **výrazné** léčivé účinky. K přípravě jídel se dají použít různé druhy rostlin:

- **Chaluhy:** Jedí se celé, a to bez ohledu na to, jedná-li se o mikroskopicky malé jednobuněčné organismy nebo mnohobuněčné organismy, jako např. mořské řasy.
- **Vyšší rostliny:** Tyto potraviny jsou většinou součástí rostliny: ovoce, semínka, cibule, kořeny atd.
- **Houby:** Třebaže se řadí mezi potraviny rostlinného původu, patří do samostatné říše s vlastní charakteristikou.



Léčivá síla rostlin

Celer



Diuretika

(Potraviny zvyšující tvorbu a vylučování moči)

Celer: Zvyšuje produkci moči, napomáhá funkci ledvin a zmenšování otoků.

Jiná diuretika: Baklažán, meloun, dýně, pór a chřest.

Artyčok



Hepatika

(Potraviny s blahodárným vlivem na játra)

Artyčok: Zvyšuje tok žluče a detoxikuje játra.

Jiná přírodní hepatika: Mišpule, artyčok kardový.

Kaki



Adstringencia

(Potraviny se svíravým účinkem)

Kaki: Obsahuje taniny, které vysušují střevní sliznici, a rozpustnou vlákninu, jež ji změkčuje.

Jiná přírodní adstringencia: Jablko, plody stromu *Chryso-phyllum cainito*, granátové jablko a mišpule.

Kokosový
ořech



Zdroje

minerálních látek

Kokosový ořech: Velmi bohatý na hořčík, vápník a fosfor.

Jiné potraviny doplňující minerály: Mandle, vaječné žloutky, zelí, pomeranče, tuřín.

Urinární antiseptika

Brusinka: Působí proti zánětu močového měchýře a jiným infekcím močových cest, ale nezvyšuje odolnost bakterií.



Brusinka

Avokádo



Hypolipidemika

(Potraviny, které snižují hladinu lipidů [tuků] v krvi)

Avokádo: Má antianemické účinky, snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi, chrání stěny trávicí soustavy a působí jako tonikum.

Jiná přírodní hypolipidemika: Fazole, vlašské ořechy, slunečnicová semínka, jam.

Pomeranče



Antioxidanty

(Potraviny zabraňující oxidaci)

Pomeranče: Obsahují čtyři silné antioxidanty: vitamin C, betakaroten (provitamin A), flavonoidy a kyselinu listovou. Pomáhají předcházet arterioskleróze a trombóze.

Jiné přírodní antioxidanty: Jahody, citrusy a ořechy.



Digestiva

(Potraviny podporující trávení)

Ananas: Pomáhá při trávení.

Jiné potraviny, které podporují trávení: Papája, cuketa, brambory, ibišek jedlý.

Ananas



Brokolice



Slívy

Antikarcinogeny

(Potraviny snižující riziko vzniku rakoviny)

Brokolice: Obsahuje fytochemikálie, které zpomalují nebo zastavují růst rakovinných buněk.

Jiné antikarcinogenní potraviny: Květák, zelí, pomeranče, citrony, švestky, hroznové víno, rajčata.

Laxativa

(Potraviny stimulační vyprazdňování střev)

Slívy: Mají projímavý účinek.

Jiná přírodní laxativa:

Baklažán, mangold a celozrnné obiloviny.



Pistáciové ořechy

Antianemika

(Potraviny proti chudokrevnosti)

Pistáciové oříšky: Obsahují velké množství železa, dále pak měď a jiné stopové prvky, které pomáhají zvyšovat produkci krve.

Jiná přírodní antianemika: Červená řepa, meruňky, maracuja, špenát a salát.

Exotické ovoce — potěšení z ráje

Exotické ovoce je pro lidi žijící v oblastech, kde se nepěstuje, právě tak zdravé a výživné jako místní ovocné druhy. Jeho konzumace ale poskytuje neobvyklé potěšení a příjemný zážitek. Na této dvojstránce jsou vyobrazeny některé z nejzajímavějších druhů exotického ovoce.



Liči

Ovoce rostoucí v Číně je známé pro svůj vysoký obsah vitamínu C, který je vyšší než v pomerančích nebo citronech. Posiluje imunitní systém (viz str. 354).

Tamarillo

Kvůli vzhledu se mu někdy říká stromové rajče. Pochází z Jižní Ameriky, jí se čerstvé a má nakyslou chuť.



Mangostana

Pochází z Thajska, kde je považována za vyhlášenou delikatesu. Její hořkosladká chuť připomíná slívy.

Tamarinda

Jemně kyselá dužina tohoto ovoce, které svým vzhledem připomíná luštěninu, má pro jímavé účinky.





Rambutan

Tato rostlina pocházející z Malajsie má dužinu, která se podobá dužině liči, a chutná podobně jako mandle.



Kiwano

Pochází z Afriky. Je to velmi aromatická a chutná planá okurka, která má na slupce bodliny a uvnitř želatinovou dužinu. Podporuje trávení a má projímavé účinky.



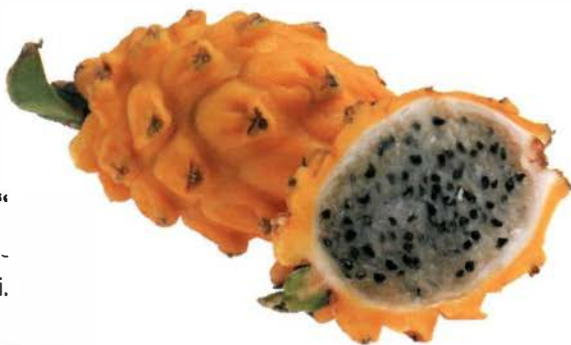
Machovka (Židovská třešeň)

Pochází z východní Asie a Číny a nyní se pěstuje v Kolumbii. Má příjemně nakyslou chuť.



„Královna noci“

Kaktus i jeho plody, které mají velmi sladkou dužinu, jsou celé pokryté bodlinami.



Choroby

Glaukom (zelený zákal)	33
Makulární degenerace sítnice	32
Šedý zákal	33
Šeroslepost	33
Zánět spojivky	32
Ztráta ostrosti zraku	33

Potrava

Meruňky	36
Mrkev	34
Špenát	38



Potrava pro oči

OKO je pro svoji vysokou přesnost a výkon jedním z nejpodivuhodnějších tělesných orgánů.

Všechny oční svaly jsou v neustálém pohybu, protože plní tři funkce najednou:

- prozkoumávání **zorného pole**;
- rozšiřování a zužování **zornic** v závislosti na intenzitě světla;
- změna zakřivení oční **čočky** podle vzdálenosti pozorovaného objektu — zaostřování.

Při plnění všech těchto úkolů oko neustále posílá informace **očním nervem** do mozku. Je dokázáno, že zatímco člověk bdí, přibližně milion nervových buněk tvořících spodní vrstvu sítnice vysílá informace rychlostí, která odpovídá přenosu 100 MB za sekundu.¹ Podobnou přenosovou rychlost jsou dnes schopné vyvinout jen ty nejrychlejší počítačové sítě.

Úžasný orgán, kterému stačí velmi málo...

K vykonávání všech těchto složitých funkcí potřebuje oko jen malé množství **kyslíku** a několik dalších látek. Jsou to tyto:

- **Vitamin A:** Je zapotřebí k tvorbě rhodopsinu, pigmentu citlivého na světlo, který se nachází v buňkách sítnice. Důležitý je i proto, že pomáhá udržovat **spojivku** (přední membránu oka) vlhkou a v dobrém stavu.
- **Karotenoidy:** Jsou to přírodní barviva obsažená v rostlinné stravě. Působí jako **anti-oxidanty** a pomáhají při prevenci makulární degenerace **sítnice**.
- **Vitaminy C a E:** Jsou to antioxidanty, které se téměř výlučně nacházejí v ovoci, zelenině, ořeších a obilných klíčcích. Jejich **nedostatek** může způsobit **kataraktu** a **ztrátu zraku**.

Rostlinná potrava, především ta, o níž se hovoří v této kapitole, poskytuje očím živiny potřebné pro jejich správnou funkci.



Pomeranč

Pomeranče jsou bohaté na karotenoidy, vitamin C a ostatní antioxidanty důležité pro sítnici. Obsahují i flavonoidy, které chrání kapiláry a zlepšují přísuvod krve k sítnici.

Zánět spojivky

Příčiny

Může jich být více, například infekce způsobené různými druhy bakterií nebo podráždění kouřem.

Strava

Strava chudá na vitaminy A a B způsobuje suchost spojivky a vyvolává nebo zhoršuje je její zánět.



Konzumujte

Meruňky
Vitamin A
Vitaminy skupiny B



Makulární degenerace sítnice

Definice

Makulární degenerace sítnice je nejčastější příčinou slepoty u osob ve věku nad 65 let. Makula, s průměrem jen 2 mm, je nejcitlivější částí sítnice a místem nejostřejšího vidění.

Příčiny

K jejímu poškození dochází:

- **nadměrným vystavením se intenzivnímu světlu,**
- **volnými radikály** produkovanými tělem nebo tabákovým kouřem a jinými znečišťujícími látkami,
- **nedostatkem antioxidantů** schopných *neutralizovat volné radikály*.

Strava

Nejefektivnějšími látkami v prevenci makulární degenerace jsou karotenoidy (rostlinná barviva), zejména zeaxantin a lutein, které se nacházejí ve špenátu a v zelí.² Betakaroten, nacházející se ve velkém množství v mrkvi, není tak účinný.



Konzumujte

Špenát, Kapustu
Pomeranče
Zinek
Antioxidanty



Kapusta, stejně jako špenát, je bohatá na karotenoidy, které chrání sítnici.

Ztráta ostrosti zraku

Definice

Ztráta ostrosti zraku může mít mnoho příčin, např. šedý zákal, poranění mozku nebo nádor. Nejčastěji je však porucha sítnice způsobena cukrovkou či arteriosklerózou (zúžení tepen).

Strava

Nedostatek antioxidantů ve stravě, která je chudá na ovoce, zeleninu, olejnaté ořechy a semínka, může přispívat k poškození sítnice a vést ke ztrátě ostrosti vidění.

Konzumujte

Mrkev
Špenát
Meruňky
Dýně
Borůvky
Ostružiny



Mrkev je zelenina nejbohatší na betakaroten (provitamin A).

Glaukom (zelený zákal)

Definice

Je to onemocnění charakterizované zvýšeným nitroočním tlakem a následnými změnami vnitřní části oka a poškozením zrakového nervu, které vede k poruchám a ztrátě vidění.

Kofein může zvýšit nitrooční tlak.



Upozornění

Třebaže glaukom je druhem choroby, která vzniká anatomickou změnou oka, na jeho rozvoji se podílí i strava, jež může příznivě, nebo nepříznivě ovlivňovat nitrooční tlak.

Konzumujte

Vitamin B₁
Vitamin A
Pomeranče

Omezte nebo vylučte

Mastné kyseliny
Kávu
Proteiny

Šedý zákal

Definice

Jedná se o zneprůhlednění čočky. Až donedávna se věřilo, že vzniká v důsledku stárnutí, a tudíž se mu nedá předcházet.

Strava

Dnes se ví, že mezi stravou a vznikem šedého zákalu je úzký vztah. Velké množství potravy obsahující provitamin A a antioxidantní vitaminy C a E jako zelenina, ovoce a semínka může člověka před šedým zákallem ochránit.

Upozornění

Cukrovka, užívání některých léků a vystavování se ultrafialovému a rentgenovému záření jsou faktory, které k rozvoji šedého zákalu přispívají.

Konzumujte

Dýně
Antioxidanty
Vitamin C
Vitamin E

Omezte nebo vylučte

Mléčné výrobky
Tuky
Másla
Sůl

Pravidelná konzumace živočišného másla zvyšuje riziko šedého zákalu.³



Šeroslepost

Definice

Je to porucha vidění za sníženého osvětlení. Vzniká při nedostatku vitamínu A, který je nezbytný pro činnost buněk sítnice.

Konzumujte

Mrkev
Meruňky
Mango

Čerstvé mango patří mezi druhy ovoce, jež jsou velmi bohaté na provitamin A.





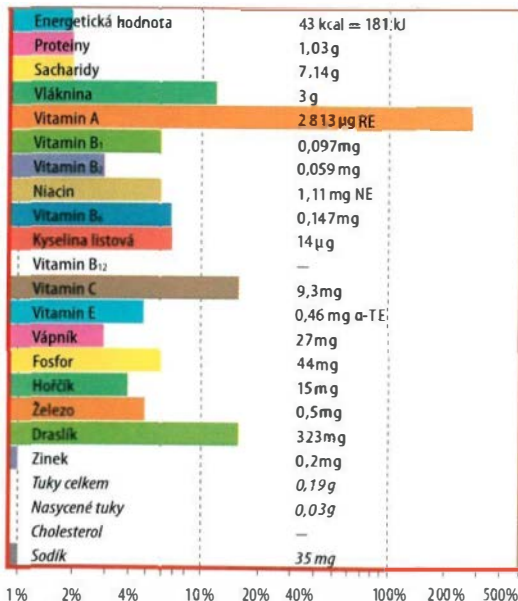
Mrkev

Učinná ochrana zraku



Mrkev — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Kořen rostliny (Daucus carota L.), bylina čeledi Umbelliferae, která sahá až do výšky jednoho metru. Obvykle má oranžovou barvu, ale existují i fialové a žluté odrůdy.

MRKEV spolu s datlemi patří mezi léčivé potraviny kvůli tomu, že mají vysoký obsah provitaminu A.

Vlastnosti a indikace

Mrkev obsahuje malé, ale nepostradatelné množství proteinů (1,03 %), tuky v ní téměř chybí (0,19 %) a sacharidy tvoří jen 7,14 % hmotnosti. Zato je poměrně dobrým zdrojem vitaminů skupiny B a vitamínu C a E. Jsou v ní přítomny i všechny minerály a stopové prvky včetně železa (0,5 mg/100 g).

Mrkev je významná zejména proto, že jsou v ní obsaženy následující tři látky:

- **Karotenoidy:** Z karotenoidů je nejvýznamnější *betakaroten*, který se v těle mění na *vitamin A*. Karotenoidy jsou nezbytné pro správnou funkci *sítnice*, a to zejména při **nočním vidění** nebo při slabém osvětlení. Pomáhají také udržovat **kůži** a **sliznici** v dobrém stavu.
- **Rostlinná vláknina:** Mrkev jí obsahuje asi 3% a většina z ní se vyskytuje ve formě pektinu. Vláknina pomáhá regulovat pohyb stolice a zklidňovat střevní sliznici.
- **Éterický olej:** Působí proti střevním parazitům.

Mrkev velmi pomáhá při **všech očních onemocněních**, dále při **kožních chorobách**, **gastritidě**, **nadbytku žaludeční kyseliny** a **kolitidě**. Je také účinná při **prevenci rakoviny** (viz str. 363).



Příprava a použití

- 1 **Syrová:** Dá se použít do zeleninových salátů nebo se může jíst celá či nastrouhaná a ochucená citronovou šťávou. Mrkev posiluje zubní sklovinu.
- 2 **Vařená:** Dá se jíst s bramborami nebo i s jinou zeleninou. Po uvaření je sladší a uchovává si celý obsah betakarotenu.
- 3 **Šťáva:** Mrkvový džus je obcerstvující, chutný a výživný nápoj. Může se smíchat s jablečným nebo citronovým džusem.



Sto gramů mrkve (asi jedna středně velká mrkev) obsahuje tolik betakarotenu, že si z něj tělo vyrobí až trojnásobek doporučené denní dávky vitamínu A pro dospělého člověka.



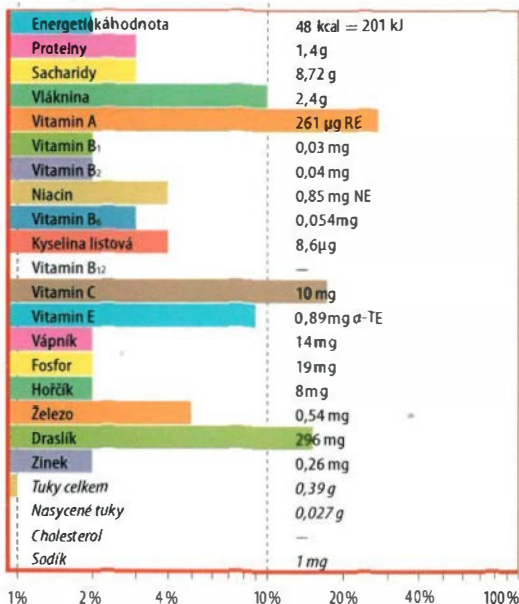
Meruňky

Dávají očím jiskru
a krásu



Meruňky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Popis: Plod meruňky (Prunus armeniaca L.) z čeledi Rosaceae. Strom dorůstá výšky až 10 metrů.

MERUŇKA je jedním z nejrozšířenějších stromů na světě. Pochází ze severní Číny, kde stále planě roste.

Na zpáteční cestě z válečných výprav po Indii ji do Řecka přivezl Alexandr Veliký. Později se dostala do Říma a odtud se její pěstování rozšířilo do celého Středomoří. V 18. století byla převezena do Severní Ameriky, kde se ujala v Kalifornii a ve státech podél Mississippi. Její dlouhá pout' však tímto neskončila. Američtí astronauti ji na jedné ze svých výprav do vesmíru vzali na Měsíc.

Vlastnosti a indikace

Protože meruňky mají nízký obsah kalorií (asi 48 kcal/100g), dají se konzumovat při **redukčních dietách**. Dále jsou bohaté na alkalické minerální soli, díky čemuž vyvolávají v těle **zásaditou reakci**. Významné jsou i proto, že obsahují malé množství **sodíku** a hodně **draslíku** a jsou bohaté na **stopové prvky**, jako jsou mangan, fluor, kobalt a bor. Také obsahují velké množství sacharidů (**fruktózy** a **glukózy**).

Sušené meruňky jsou dobrým zdrojem **proteinů** (1,4%) a **železa**, které je jejich charakteristickým minerálem.

Nejdůležitější složkou meruněk, ať už čerstvých nebo sušených, je však betakaroten (**provitamin A**), díky kterému jsou **prospěšné především při těchto onemocněních**:

- **Oční choroby:** Konzumace meruněk pomáhá udržovat dobrý stav zraku a dává očím jiskru a krásu, které jsou projevem dobrého zdraví. Tento účinek ale není dán jen obsahem provitaminu A, nýbrž i přítomností dalších vitaminů a minerálů, jež zvyšují jeho působení.

Meruňky se doporučují v případě **suchých spojivek**, při jejich **chronickém podráždění**.



Příprava a použití

- ➊ Čerstvé a zralé.
- ➋ Sušené.
- ➌ **Konzervované:** Kompoty a marmeláda.
- ➍ **Meruňková kúra:** Po dobu 15 dní se konzumuje půl kilogramu čerstvých meruněk denně, nejlépe místo večeře.

děni nebo **svědění**, **ztrátě ostrosti vidění** v důsledku atrofie čoček a při **šerosleposti**. Nejlepších výsledků se dosahuje během meruňkové kúry ➋.

- **Anémie** (v důsledku nedostatku železa): Obsah železa v čerstvých meruňkách není velký, ale v sušených ano ➌.

Přestože je množství **provitaminu A** a **železa** v meruňkách daleko menší než ve farmaceutických přípravcích, výsledky při pravidelné konzumaci tohoto ovoce jsou lepší, než by se dalo vzhledem k nevýraznému množství těchto dvou látek předpokládat.

- **Kožní choroby a choroby sliznice:** Díky obsahu provitaminu A meruňky zvyšují odolnost proti infekcím. Doporučují se při chronickém **zánětu sliznice hltanu**, **zánětu vedlejších dutin nosních** a **ekzémech**.
- **Nervové poruchy:** Dr. *Valnet* poukazuje na to, že meruňky udržují rovnováhu v nervové soustavě, a doporučuje je v případech **malátnosti**, **deprese**, **nervozity** a **snížené chuti k jídlu**. Tyto účinky se připisují vysokému obsahu **stopových prvků** v meruňkách.



Lahodné sušené meruňky jsou i dobrým zdrojem provitaminu A, protože jsou bohaté na betakaroten.



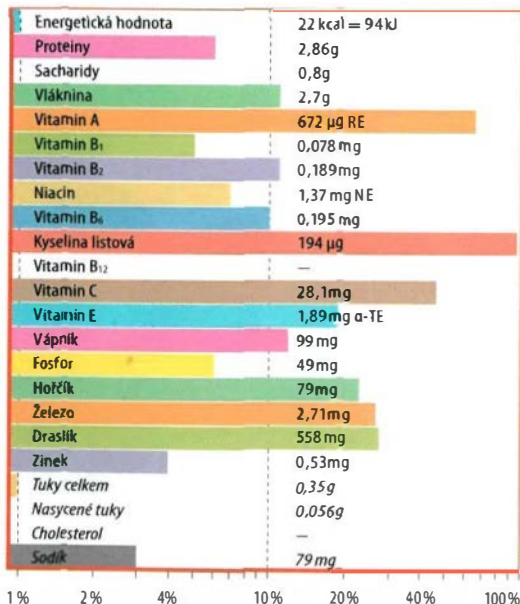
Špenát

Svalům dodává sílu
a chrání sítnici



Špenát — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Špenát (Spinacia oleracea L.) je rostlina z čeledi Chenopodiaceae.

PEPEK námořník jedl špenát proto, aby získal velkou sílu. Dnešní klinické i laboratorní výzkumy potvrzují, že dělal dobře. Navíc se zjistilo, že špenát lze využít k ochraně sítnice a zraku obecně.

Vlastnosti a indikace

Přestože má špenát jen 22 kcal na 100 g, je nejvýznamnější **listovou zeleninou**. Obsahuje velké množství proteinů (2,86 %), ale jen 0,8 % sacharidů a 0,35 % tuků.

Špenát má díky vysokému obsahu vitaminů a minerálů mimořádnou výživnou hodnotu. Jeho 100 g poskytuje:

- dvě třetiny (672 µg RE) denní dávky **vitaminu A** (1 000 µg RE),

- prakticky celou (194 µg) denní dávku **kyseliny listové** neboli folátů (200 µg),
- polovinu denní dávky (28,1 mg) **vitaminu C** (60 mg),
- téměř čtvrtinu (79 mg) denní dávky **hořčičku** (350 mg),
- více než čtvrtinu (2,71 mg) denní dávky **železa** (10 mg).

Další možnosti jeho léčebného využití:

- **Poruchy sítnice:** Podrobný výzkum vedený Massachusettskou oční a ušní klinikou a Harvardskou univerzitou (USA)⁴ ukázal, že u osob mezi 55. a 80. rokem věku, které pravidelně jedí špenát, je mnohem nižší riziko ztráty ostrosti zraku zapříčiněné **makulární degenerací**. Pravidelná konzumace špenátu je doporučována všem, kdo si chtějí zachovat dobrý zrak, především však lidem ve věku nad 50 let.
- **Anémie:** Špenát obsahuje 2,71 mg železa/100 g, což je více než v mase. Přestože se železo z rostlin (nehemové železo) v organismu absorbuje obtížněji než železo živočišného původu (hemové železo), přítomnost vitamínu C ve špenátu⁵ a v jiných jídlech jeho vstřebávání podstatně zlepšuje.



Špenát je velmi bohatý na lutein a zeaxantin, dva karotenoidy, které pomáhají předcházet ztrátě zraku v důsledku degenerace makuly, nejcitlivější části sítnice. Tato porucha je nejčastější příčinou slepoty u starších lidí. Zjistilo se, že při prevenci stařecké makulární degenerace je špenát dokonce účinnější než mrkev.

Konzumace čerstvé šťávy ze špenátu ④ je vhodná v případě **anémie**.

- **Zvýšená hladina cholesterolu:** Experimenty na zvířatech⁶ ukázaly, že proteiny ve špenátu zabraňují vstřebávání cholesterolu a žlučových kyselin. Proto jeho pravidelná konzumace pomáhá při snižování hladiny cholesterolu v krvi.
- **Těhotenství:** Díky vysokému obsahu kyseliny listové (194 µg/100 g), která nejenže má antianemické účinky, ale zabraňuje i vzniku některých poškození plodu, je špenát vhodnou potravinou pro **těhotné ženy**.
- **Fyzická aktivita a růst:** Špenát se pro svůj vysoký obsah vitamínů a minerálů doporučuje především těm, kdo provádějí fyzicky náročnou práci, sportovcům a adolescentům.



Příprava a použití

① **Syrový:** Pokud je špenát jemný, může se přidat do salátů.

② **Zmražený:** Zmražený špenát ztrácí malou část vitamínu C, ale má tu výhodu, že je k dispozici po celý rok.

③ **Vařený:** Nejlépe je ho připravovat v páře, protože si takto uchová většinu svých vitamínů a minerálů.

④ **Čerstvá šťáva:** Denně se doporučuje vypít půl sklenice před obědem nebo večer.

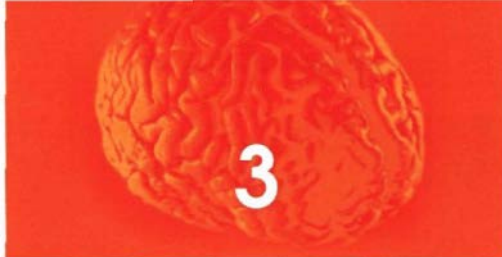
Choroby

Alzheimerova choroba	47
Bolesti hlavy a migrény	44
Bulimie	45
Demence	46
Deprese	43
Epilepsie	46
Hyperaktivita a agresivita	42
Mentální anorexie	43
Nervozita	42
Nespavost	43
Neuralgie	45
Parkinsonova choroba	46
Psychická únava	44
Roztroušená skleróza	46
Schizofrenie	47
Stres	45
Úzkost	44

Potrava

Hlávkový salát	56
Kešů	48
Mandle	60
Oves	50
Para ořechy	54
Piniové oříšky	58





Potrava pro nervovou soustavu

MOZEK potřebuje pro svoji běžnou činnost jen dvě látky: *kyslík* a *glukózu*, ale k zabezpečení vyšších funkcí, jako je **myšlení**, **paměť** a **sebeovládání**, je zapotřebí mnohem více živin.

Správnou funkci mozku a nervové soustavy nejvíce ovlivňují **vitaminy skupiny B**. Například nedostatek **vitaminu B₁** **zapříčiňuje podrážděnost a depresi** a **vitaminu B₆** **nervozitu a únavu**.

Také **minerály** přímo ovlivňují činnost **neuronů**. Například vznikne-li v těle nedostatek hořčíku, může to vyvolat pocity nervozity a úzkosti.

Nenasycené mastné kyseliny, jako např. kyselina linolenová, která se vyskytuje v ořeších, jsou potřebné pro vývoj nervové soustavy a mozku u **dětí**.

Na druhé straně nadměrná **konzumace cukru** a některých umělých **přísad**, jakými jsou potravinářská barviva, negativně ovlivňuje nervovou soustavu a **mění chování**.

Nervozita

Definice

Nervová soustava při vzrušení či podráždění reaguje i na běžné podněty nepřiměřeně.

Příčiny

Nervozitu zvyšují nebo vyvolávají všechny **návykové látky**, i když některé z nich zpočátku navozují okamžité pocity uvolnění a úlevy. Ty však brzy odezní a podráždění se dostaví znovu v mnohem intenzivnější míře. Tabák, káva, alkohol a jiné návykové látky jsou nejčastějšími příčinami nervozity a narušení rovnováhy nervové soustavy.

Léčba

Kromě konzumace potravin, o nichž hovoříme v této kapitole, je prospěšné vypěstovat si **návyky**, které pomáhají **zmírňovat** nervozitu:

- **Vydatně snídejte**, abyste se vyhnuli **hypoglykémii** (nedostatku cukru v krvi), která se projevuje obvykle dopoledne a způsobuje nervozitu a podrážděnost.
- **Jezte pravidelně**, abyste předešli **náhlým poklesům** hladiny glukózy v krvi.
- **Pravidelně a vydatně spěte**.
- **Provozujte** pravidelný pohyb; věnujte se především chůzi nebo turistice.



Konsumujte

Oves
Pšeničné klíčky
Slunečnicová semínka
Para ořechy
Vlašské ořechy
Hlávkový salát
Avokádo
Kešů
Hrášek
Maracuju
Meruňky



Omezte nebo vylučte



Povzbuzující nápoje
Alkohol
Cukr

I když jsou sedativní účinky maracuje nižší než květů a listů mučenky, která je její botanicou příbuznou, ke zklidnění nervové soustavy zcela postačují.

Hyperaktivita a agresivita

Definice

Dětská hyperaktivita spolu s agresivitou a násilím jsou v hospodářsky vyspělých zemích stále rozšířenější jevem. Je závažné, že násilné sklony jsou u dětí a mládeže často větší než u dospělých.

Stravování a jiné příčiny

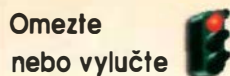
Věda i praxe potvrzují, že strava hraje důležitou úlohu při poruchách chování.¹ Kromě uvedených produktů, které je třeba omezit nebo vyloučit, jsou známé i další příčiny hyperaktivity a agresivity:

- **Nedostatečné snídaně:** Děti, které nezačínají den vyváženými a zdravými snídaněmi, bývají nervózní, unavené a podrážděné, a dokonce se u nich objevují agresivní sklony.² To stejné lze říci o dospělých.
- **Kontaminace olovem:** Výzkum, který byl proveden na Pittsburské univerzitě (USA), ukázal, že u dětí vystavených kontaminaci olovem je vyšší riziko projevů asociálního chování, delikvence a agresivity. Maso a ryby pocházející z průmyslových oblastí obvykle bývají olovem vysoce kontaminovány.³



Konsumujte

Celozrnné obiloviny
Pšeničné klíčky
Vitamin B₁



Omezte nebo vylučte

Přísady
Bílý cukr
Povzbuzující nápoje
Alkohol
Maso
Bílé pečivo



Sladkosti

Některá umělá barviva jako tartrazin mohou u dětí vyvolat hyperaktivní, až agresivní chování.^{4,5}

Nespavost

Strava

Druh stravy, jakož i čas, kdy jíme, ovlivňují kvalitu spánku každého člověka.

Těžká jídla, přestože mohou obsahovat jen zdraví prospěšné látky, narušují spánek. Z toho důvodu se doporučuje **dvě až tři hodiny** před ulehnutím nejíst.

Jediné, co může člověk trpící nespavostí v těchto dvou či třech hodinách konzumovat, je medem oslazený bylinný čaj, který má sedativní účinky.



Konzumujte

Oves
Nápoje ze sladu
Sacharidy
Hlávkový
salát
Med



Omezte

nebo vylučte

Povzbuzující nápoje
Čokoládu
Koření
Maso
Vyzrálé sýry
Proteiny
Nealkoholické nápoje



Mentální anorexie

Definice

Je to psychická porucha, která se poměrně často vyskytuje u adolescentů. Projevuje se odmítáním potravy, což má za následek rapidní úbytek hmotnosti. Obvykle jí předchází nízké sebehodnocení. Důsledkem je více či méně vážná podvýživa, až celkové vysílení.

Strava

K její prevenci přispívá:

- Zdravá životospráva od raného dětství.
- Konzumace jídel, jako jsou saláty, obilniny, luštěniny, brambory, a omezení bufetových jídel, sendvičů, čokolády, sladkostí a zmrzliny.

Viz „Bulimie“ (str. 45).



Konzumujte

Sacharidy
Hlávkový salát
Zinek

Omezte

nebo vylučte

Cukr
Tuky
Pšeničné otruby



Deprese

Strava

Osoby trpící depresí mají tendenci **přejídat se** sladkostmi (moučníky, cukrovinkami, čokoládou atd.), tedy potravinami s **velmi nízkou nutriční hodnotou**. Rovněž mohou mít chuť na potraviny obsahující nasycené tuky, které se nacházejí v klobásách a jiných masných výrobcích.

Tento druh stravy **zhoršuje** depresi a uzavírá člověka do bludného kruhu. Proto je důležité, aby člověku trpícímu depresi s výběrem stravy pomohli lidé z jeho okolí.

Pokud je chuť na sladkosti nezvladatelná, je lepší vybrat si **sušené ovoce, med nebo melasu**, protože ty poskytují tělu vitaminy a minerály, které se podílejí na metabolismu sacharidů.

Jednoduše připravené celozrnné potraviny, luštěniny, ořechy a zelenina dodávají tělu vitalitu a energii, které složitější jídla nedokážou poskytnout.

Životní styl

Pokud to není nezbytně nutné, je lepší **antidepresiva neužívat**, protože mohou mít **vedlejší účinky**. Při silnějších depresích je to však nevyhnutelné.



Konzumujte

Oves
Pšeničné klíčky
Cizrnu
Mandle
Vlašské ořechy
Para ořechy
Kešů
Piniové oříšky
Avokádo
Pivovarské kvasnice
Mateří kašičku
Vitaminy B₁, B₆, C
Lecitin
Kyselinu listovou
Železo

Omezte

nebo vylučte

Cukr
Nasycené tuky
Povzbuzující
nápoje
Alkohol

*Para ořechy
jsou velmi bohaté
na vitamin B₁,
který je důležitý pro
správnou funkci
nervové soustavy.*



Úzkost

Definice

Úzkost je bezdůvodný emotivní stav s psychosomatickými těžkostmi. Na začátku postihuje mozek, potom jiné tělesné orgány a projevuje se zrychlením srdeční činnosti, bolestmi žaludku, drážděním střev (střídání zácpy a průjmu).

Zhoršující faktory

Úzkost vyvolávají:

- **Nevyvážené redukční diety** se sníženým obsahem **sacharidů, vitaminů a minerálů**, které jsou potřebné pro správnou funkci nervové soustavy.
- **Alkoholické nápoje, stimulační látky** (kofein) a **tabák**. Na chvíli mohou úzkost zmírnit, ale po odeznění jejich účinků se objeví znovu s ještě větší intenzitou. Jsou to všechno **návykové látky**, které poškozují nervovou soustavu.



Konzumujte

Pšeničné klíčky
Celozrnné potraviny
Banány
Ořechy
Jogurt
Vitamin B₆
Hořčič

Omezte

nebo vylučte

Povzbuzující
nápoje
Maso
Alkohol



Celozrnná strava poskytuje komplex sacharidů a B vitaminů, které jsou potřebné pro správnou funkci nervové soustavy.

Psychická únava

Strava

Lidé, kteří pracují duševně, by měli dbát na to, aby jejich strava obsahovala určité živiny. Ty dodá např. celozrnná strava (především oves) nebo olejnaté ořechy (hlavně mandle a vlašské ořechy).



Konzumujte

Oves, Mandle, Ořechy, Pšeničné klíčky



Bolesti hlavy a migrény

Definice

Bolest hlavy je všeobecný pojem. **Migrény** jsou osobitým druhem bolesti hlavy, ostrých a vystřelujících, které se objevují náhle a může je doprovázet nevolnost, zvracení a nejasné vidění.

Příčiny

Příčin bolesti hlavy je mnoho. Nemusí být vůbec vážné, ale mohou být i prvními příznaky tumoru nebo **poškození mozku**.

Bolesti hlavy zhoršují nebo vyvolávají nejen potraviny uvedené níže, ale i následující faktory:

- alergie
- nervové napětí a stres
- menstruace

Strava

Dosud nebyly objeveny žádné potraviny, které by dokázaly bolesti hlavy či migrény odstranit, ale ví se o těch, jež tyto obtíže vyvolávají. **Vyhýbat se jim je asi neúčinnější metoda, jak bolestem hlavy a migrénám předcházet.**⁶

Omezte nebo vylučte



Alkohol
Solené (uzené) sýry
Čokoláda
Měkkýše
Konzervované maso
Přísady
Povzbuzující nápoje
Bílý cukr
Mléčné výrobky
Zmrzlinu
Citrusové plody



Tvrký sýr obsahuje thyramin, který zapříčiňuje zúžení cév, což může vyvolat migrénu.

Stres

Příčiny

Stres se objevuje tehdy, když člověk přestává být schopen vyrovnat se se zátěží každodenního života (duševní či tělesnou).

Psychický stres může vznikat jak z pozitivních (např. nástup do nového zaměstnání), tak negativních příčin (např. ztráta zaměstnání) a v obou případech má na tělo podobné účinky.



Účinky

Ačkoliv stres může ovlivnit všechny orgány a funkce těla, nejvíce působí na:

- **srdce a kardiovaskulární systém**, protože organismus je vystaven větší zátěži;
- **na imunitní systém**, který je oslaben ve prospěch jiných tělesných funkcí. Tím je snížena odolnost vůči infekcím a někdy i vůči rakovině či jiným chorobám.

Strava

Některé potraviny organismu pomáhají vyrovnat se se stresem, zatímco jiné ho oslabují.

	Konzumujte	Omezte nebo vylučte	
---	-------------------	--------------------------------	---

Proteiny
Sacharidy
Ořechy
Mandle
Piniové oříšky
Cizrna
Pšeničné klíčky
Vitaminy skupiny B
Vitamin C

Povzbuzující
nápoje
Alkohol
Bílý cukr



Vlašské ořechy



Bulimie

Definice

Bulimie je opak **anorexie** (viz strana 43); je to nutkavé přejídání se, **nekontrolovatelná** chuť k jídlu. Většinou se vyvíjí z anorexie a ve vyspělých státech světa patří mezi nejčastější poruchy přijímání potravy.

Strava

- Z jídelního listku bulimika **vylučte** všechny **sladkosti a tučná jídla**.
- Nahradte je **celozrnnou** stravou, **saláty** a jinými **zdravými potravinami**, které **zmírňují** hlad.

	Konzumujte	Omezte nebo vylučte	
---	-------------------	--------------------------------	---

Celozrnné potraviny
Saláty
Ovoce
Vlákninu

Bílý cukr
Tuky



Ovoce je jedinou sladkou potravou vhodnou pro bulimika.

Kromě cukrů dodává organismu i vitaminy, minerály, vlákninu a fytochemikálie, které pomáhají zahánět hlad a podporují správnou funkci nervového systému.



Neuralgie

Definice

Neuralgie je postižení senzitivních nervů, které v jejich projekční oblasti vyvolává ostrou palčivou bolest. Ne vždy se dá zjistit příčina dráždění nervu.

Strava

Strava bohatá na vitaminy skupiny B může zmírnit neuralgickou bolest.

	Konzumujte	Omezte nebo vylučte	
---	-------------------	--------------------------------	---

Pšeničné klíčky
Pivní kvasinky
Vitaminy B₁, B₁₂

Alkohol

Epilepsie

Definice

Tato choroba centrální nervové soustavy se projevuje záchvaty různé intenzity, od ztráty paměti či pozornosti, až po záchvaty se ztrátou vědomí.

Strava

Faktory, které nejčastěji zvyšují náchylnost k záchvatům, jsou nedostatek **vitaminů skupiny B** a některých minerálů, stres, únava, horečka a konzumace alkoholických nápojů.



Konsumujte

Vitaminy skupiny B
Vitamin B₆
Kyselinu listovou
Hořčik
Mangan

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Sladidla
Prvososenkový olej



Roztroušená skleróza

Definice

Tato choroba se obvykle objevuje mezi 25. až 40. rokem života a postihuje častěji ženy než muže. Vzniká kvůli změnám v myelinové pochvě, která pokrývá některé nervy. Projevuje se různě: změnou vidění nebo řeči, ztrátou citlivosti pokožky či motorickými poruchami.

Související faktory

Po dobu choroby se střídají období zlepšení a zhoršení. Třebaže její příčina není dosud dobře známá, některé potraviny chorobu komplikují a jiné způsobují mírné zlepšení. **Tabák a alkoholické nápoje** přímo umocňují všechny její příznaky.



Konsumujte

Oleje
Selen
Celozrné potraviny
Luštěniny
Saláty
Ovoce

Omezte

nebo vylučte

Nasycené tuky
Alkohol
Maso
Mléčné výrobky
Bílý cukr



Parkinsonova choroba

Definice

Obvykle se objevuje po 50. roku života a jsou pro ni charakteristické tři hlavní symptomy: svalová ztuhlost, hypokineze (ztráta schopnosti vědomě kontrolovaného pohybu) a třes. Dochází k tomu částečně proto, že mozek neprodukuje dostatek **dopaminu**, který působí při přenosu impulsů mezi neurony.

Strava

Není známa žádná potrava, která by stav choroby zlepšovala či zhoršovala. Ale konzumace rostlinné stravy bohaté na vitaminy skupiny B a vitamin C a E může přispívat ke **zpomalení** jejího postupu.



Konsumujte

Celozrné potraviny
Ovoce
Zeleninu
Oleje
Vitamin B₁
Vitamin E
Kyselinu listovou
Niacin

Omezte

nebo vylučte

Nasycené tuky
Bílý cukr
Povzbuzující nápoje



Arašidy jsou dobrým zdrojem niacinu, a jsou tedy ideální pro pacienty s Parkinsonovou chorobou.

Demence

Je to postupná a nezvratná ztráta mentálních schopností. Ačkoliv jsou její příčiny různé, vědecké studie poukazují na to, že pravidelná konzumace určitých potravin, především **živočišných tuků a masa**, zvyšuje riziko jejího vzniku.



Alkohol nenapravitelně poškozují neurony a jeho nekontrolované konzumování je častou příčinou demence.

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Nasycené tuky
Cholesterol
Maso
Ryby



Alzheimerova choroba

Definice

Je to druh progresivní demence zapříčiněné degenerací mozkových buněk. Začíná ztrátou paměti, po níž následuje chaos v myšlení, apatie a deprese.

Příčiny

Příčiny nejsou dosud známy, ale potvrdilo se, že **příjem velkého množství hliníku** přispívá k rozvoji této choroby. Také se zjistilo, že v mozcích pacientů s Alzheimerovou chorobou je vyšší výskyt hliníku než u zdravé populace. Další látkou, která Alzheimerovu chorobu vyvolává nebo zhoršuje, může být rtuť, ale to zatím není dokázáno.

Prevence

Při prevenci Alzheimerovy choroby je třeba respektovat doporučení týkající se stravování a vyhnout se:

- používání aluminiového nádobí a příborů, a to především při vaření kyselých potravin, jako jsou rajčata, protože může dojít k uvolnění hliníku;
- užívání antacid, která obsahují hliník;
- pití nápojů z hliníkových plechovek;
- vodě z vodovodu, má-li vysoký obsah hliníku.



Konsumujte

Listovou zeleninu
Pivovarské kvasnice
Antioxidanty
Vitamin E
Cholin

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Tvrdý sýr



Řeřicha

Listová zelenina je vhodným zdrojem křemíku. Tento stopový prvek brzdí ve střevech vstřebávání hliníku, který se podílí na vzniku Alzheimerovy choroby.

Schizofrenie

Definice

Je to těžké duševní onemocnění, k jehož vzniku mohou přispět i dědičné faktory. Pro schizofrenii je charakteristický rozklad osobnosti, těžká porucha myšlení, vnímání, jednání a citění. O příčině nemoci toho zatím moc nevíme, ale lékaři se domnívají, že vzniká v důsledku drobných **změn v chemických vlastnostech** mozkových neuronů.

Strava

Skladba stravy může tuto chorobu ovlivnit jak pozitivně, tak i negativně. Obecně se doporučuje toto:

- Jíst velké množství jednoduše připravených **potravin rostlinného původu**: čerstvé ovoce a zeleninu, luštěniny a ořechy.
- **Vyloučit** všechny potraviny nebo výrobky způsobující alergie.
- **Předcházet** situacím, které vedou k hypoglykémii (nízké hladině cukru v krvi) a při nichž mozek trpí nedostatkem glukózy. Nepravidelná strava nebo strava celkově chudá na sacharidy může projevy nemoci zhoršovat.



Konzumujte

Pšeničné klíčky
Ovoce
Zeleninu
Luštěniny
Ořechy

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Povzbuzující nápoje
Přísady
Mléčné výrobky
Gluten



Pšeničné klíčky jsou jedním z nejlepších zdrojů vitaminů skupiny B, vitaminu E a minerálů, které pomáhají udržovat rovnováhu nervové soustavy.



Kešů

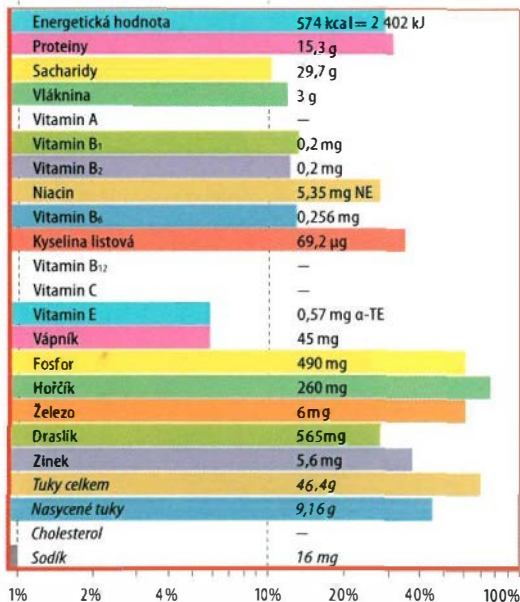
Velmi bohaté na hořčík



Popis: Semínka ovoce ze stromu Ledvinovníku západního (*Anacardium occidentale* L.), čeleď Anacardiaceae, který dosahuje výšky 9 až 12 metrů.

Kešů — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

KESŮ se řadí k nejocenoňovanějším ořechům. Skutečnost, že se pěstují jen v oblastech s tropickým podnebím, zvyšuje nejen jejich atraktivnost, ale i cenu.

Vlastnosti a indikace

Kešů jsou olejnaté ořechy se sladkou, jemnou chutí, bohaté na *nenasyčené mastné kyseliny* (např. kyselina olejová a kyselina linolová), na *vitaminy B₁, B₂* a *kyselinu pantotenovou* a na *minerály*, jako např. hořčík (260 mg/100 g), draslík, železo a fosfor.

Jsou potravinou s vysokým obsahem *hořčíku*; více ho mají jen slunečnicová semínka (354 mg/100 g, viz str. 112). Maso, mléko a vejce jsou na tento minerál velmi chudé, protože ho neobsahují více než 24 mg/100 g.



Kešů jsou bohaté na vitaminy skupiny B, hořčík, fosfor a zinek. Všechny tyto živiny jsou důležité pro správnou funkci nervové soustavy.

HOŘČÍK se zapojuje do množství metabolických procesů, ale především do přenosu nervových impulsů. Jeho nedostatek zapříčiňuje nervozitu a podrážděnost, dokonce křeče a záchvaty. Protože kešů ořechy jsou velmi bohaté jak na hořčík, tak i na **vitaminy B₁** a **B₂** (předstihují mandle a vlašské ořechy, viz str. 60, 76), které jsou taktéž potřebné pro odolnost nervo-

vé soustavy, jejich konzumace se doporučuje v případech:

- **nervozity, podrážděnosti, deprese, slabosti a abnormální únavy;**
- **křečí v dutých orgánech:** tlusté střevo (podrážděná střeva), děloha (bolestivá menstruace) nebo koronární tepny (angina pectoris).

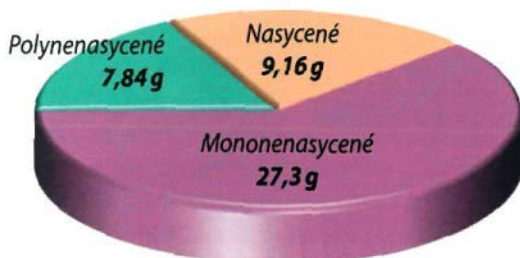


Příprava a použití

❶ **Pražené ořechy:** Mohou se konzumovat solené i nesolené.

❷ **Dužnaté ovoce (stonek, na kterém ořech roste):** Tento dužnatý, tak trochu kyselý stonek se jí čerstvý nebo jako kompot, marmeláda či džus. Džus se musí ihned vypít, protože se rychle kazí.

Poměr mastných kyselin





Oves

Udržuje rovnováhu nervové soustavy
a nízkou hladinu cholesterolu



Oves — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plodem ovsu (Avena sativa L.), jednoleté byliny z čeledi Gramineae, je zrno složeno z oplodí a semena.

VNĚKTERÝCH stredo-evropských zemích dávají lidem trpícím nervozitou nebo nespavostí do postelí matrace plněné senem z ovsu. Je pravděpodobné, že tato tradice má racionální základ, protože oves obsahuje alkaloid, který uklidňuje nervovou soustavu.

Vlastnosti a indikace

Oves je obilí **nejbohatší na živiny**. Obsahuje přibližně dvakrát více tuků než pšenice (viz strana 294), více proteinů a sacharidů. Je velmi bohatý na **fosfor, železo** (4,72 mg/100 g, tedy více než maso, které obsahuje maximálně 3 mg/100 g) a **vitamin B₁**.

Nejvíce zastoupenou živinou v ovsu jsou **SACHARIDY**, které se díky struktuře zrna lehce asimilují a pomalu vstřebávají. Z toho důvodu oves dokáže tělu poskytnout zásobu energie na několik hodin. **Nejdůležitější z nich jsou tyto:**

- **Škrob** a produkty vzniklé z něj: dextrin, maltóza a glukóza. Jsou to snadno stravitelné látky, které se v těle rychle přeměňují na energii.
- **Fruktóza:** V ovsu se nachází jen v malém množství. Její předností je, že k vniknutí do buněk nepotřebuje inzulín. To je důvod, proč se oves doporučuje zejména diabetikům.
- **Rozpustná vláknina:** Je to druh sacharidů s rosolovitou konzistencí a schopností zadržovat vodu, která masť a změkčuje trávicí trakt. Proto lze oves využít jako doplněk léčby gastritidy a kolitidy.
- **Rostlinná vláknina:** Nachází se především na povrchu zrna a obsahují ji i celozrnné vločky. Dá se jíst též samostatně ve

formě ovesných otrub. Její hlavní složkou je betaglukan, rozpustný derivát celulózy. Má mírný projímavý účinek, ale především snižuje hladinu cholesterolu, a to tím způsobem, že vstřebává a odstraňuje ze střev žlučové kyseliny, které spolupracují na produkci cholesterolu v těle.⁷

Oves je bohatý na lehce stravitelné **PROTEINY**, které sice obsahují všechny **důležité aminokyseliny**, ale ne v optimálním poměru. Zatímco **lysinu** a **threoninu** není dostatek, množství **methioninu** je nadbytečné. Na druhé straně luštěniny (cizrna, čočka nebo fazole) jsou bohaté na **lysin** a **threonin**, ale jsou chudé na **methionin**. Proto je dobré oves kombinovat s luštěninami. Takto se poměr aminokyselin vyváží a tělo získá plnohodnotné proteiny.

Velkou nutriční hodnotu mají též **TUKY**, které tvoří:

- **Mastné kyseliny:** Nenasycené (80%), včetně kyseliny linolové, a nasycené (20%). Převaha nenasycených mastných kyselin pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.



Příprava a použití

❶ **Vločky:** Je to nejlepší způsob, jak jíst oves a získat z něj všechny živiny. Vločky se mohou vařit v mléku či zeleninovém vývaru.

❷ **Mouka nebo krém:** Přidávají se do polévek a dětských jídel.

❸ **Ovesný vývar:** Vývar získáte tak, že v jednom litru vody 5 minut povaříte dvě polévkové lžíce ovsu. Oves přecedíte a vodu osladíte medem. Vývar můžete pít po celý den.

❹ **Ovesná kaše:** Připravuje se takto: 4 lžíce ovesných vloček namočíte na 24 hodin do vody. Ty pak přidáte do vroucí vody a 15 minut je povaříte na mírném ohni. Kaši podávejte s medem a můžete ji zředit mlékem.

❺ **Müsli:** Ovesné vločky jsou spolu s jiným obilím, mandlemi, lískovými oříšky, rozinkami atd. jednou z hlavních surovin v müsli. „Bircher-müsli“: Přidá se čerstvé ovoce, mléko a lžíce medu.



Ovesné vločky uvařené v mléku, podávané s medem a kousky jablek nebo banánů tvoří výborné snídaně pro děti, mládež, sportovce a těhotné či kojící ženy.

- **Avenasterol:** Je to fytoosterol, rostlinná látka podobná cholesterolu.

Zabraňuje vstřebávání cholesterolu ve střevě, čímž pomáhá snižovat jeho hladinu v krvi.

- **Lecitin:** Tento fosfolipid, kterého je v ovsu jen malé množství, příznivě ovlivňuje funkci nervové soustavy a přispívá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Na základě výše uvedených poznatků můžeme říci, že i když je oves bohatý na tuky, nemusí se mu vyhýbat ani ti, kdo potřebují snížit hladinu cholesterolu v krvi.

Díky velké nutriční hodnotě a lehké stravitelnosti představuje oves jednu ze **základních potravin lidské stravy**. Uděláme dobře, když ho budeme konzumovat každý den.

Pro své terapeutické vlastnosti se oves využívá především při těchto zdravotních problémech:

- **Choroby nervové soustavy:** Oves dodává nejdůležitější živiny pro správnou funkci neuronů: glukózu (uvolňuje se ze škrobu), mastné kyseliny, fosfor, lecitin a vitamin B₁. Všechny tyto látky mají posilující účinek a zlepšují duševní výkonnost. Oves dále obsahuje i malé množství netoxického alkaloidu aveninu, který působí jako slabé sedativum.

Pravidelná konzumace ovsa v jakékoliv formě včetně ovesné vody ② se doporučuje při **nervozitě, únavě či psychické vyčerpanosti, nespavosti a depresi**. Měli by ho konzumovat **studenti**, a to zejména ve zkuškovém období.

- **Trávicí těžkosti:** Díky tomu, že oves obsahuje rozpustnou vlákninu, mají ovesné vločky zvláčňující účinek a ulehčují trávení ①. Uvařené v mléku nebo v zeleninovém vývaru pomáhají při **gastritidě**, při žaludečních a dvanácterníkových **vředech** nebo při střevních nemocech, jako např. při **divertikulóze** (mnohonásobné vychlípení v tlustém střevě),

kolitidě zapříčiněné mikroorganismy, toxiny, léky nebo reakcí na určité potraviny.

- **Celiakie (porucha střevního vstřebávání):** Způsobuje ji **alergie na gliadin**, protein, který se nachází v **glutenu** pšenice a jiných obilnin. Jejími symptomy jsou silný průjem a podvyživenost. Vědecké studie prokázaly, že oves obsahuje jen malé množství gliadinu a lidé trpící celiakií ho konzumují bez problémů.⁸
- **Cukrovka:** Diabetici dobře snášejí vysoké množství sacharidů obsažených v ovsu, pokud ho jedí ve formě celozrnných vloček i s otrubami ❶. Je to dáno tím, že celozrnné vločky obsahují **fruktózu**, a zejména **BĚTAGLUKAN**, který se nachází především v ovesných otrubách. Betaglukan je druh rozpustné rostlinné vlákniny, která podle studie Ministerstva zemědělství USA⁹ u diabetiků během trávení zvyšuje toleranci glukózy uvolněné ze škrobu ovsu.



- **Zvýšená hladina cholesterolu:** Struktura tuků v ovsu pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. K tomu přispívá **betaglukan**, který ve střevech zachycuje a likviduje žlučové soli, z nichž si tělo cholesterol vyrábí.^{10, 11} Jsou-li tedy tyto látky vyloučeny se stolicí, sníží se i vnitřní produkce cholesterolu.

Protože tuto skutečnost potvrdily četné studie,^{12, 13} doporučuje se konzumovat větší množství celozrnného ovsu i s otrubami ❶ všem, kteří mají zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi.

- **Arterioskleróza a hypertenze:** Pravidelnou konzumací ovsu, nejméně jednou denně v jakékoliv formě, se dosahuje velmi dobrých výsledků při prevenci a léčbě těchto onemocnění.

Ovesný vývar posilňuje nervovou soustavu. Doporučuje se především v případě nervozity a arteriální hypertenze. Jeho příprava je popsána v rámečku „Příprava a použití“ na straně 51.



Para ořechy

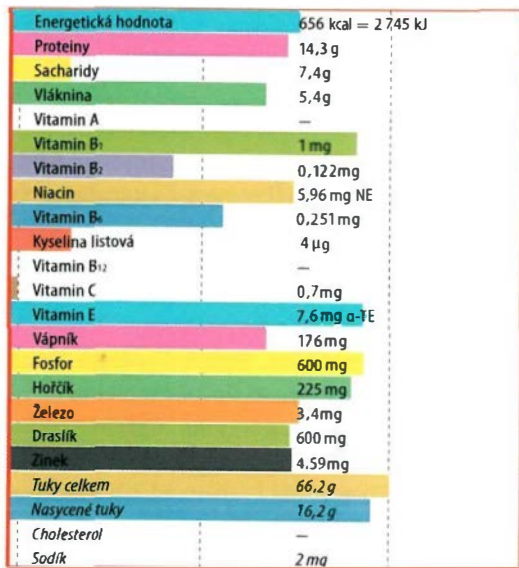
Bohaté na vitamin B₁



Synonymum: Brazilské ořechy.

Para ořechy — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Semeno stromu Bertholletia excelsa Humb., z čeledi Lecythidaceae, který dosahuje čtyřicetimetřové výšky.

STROM, který dává para ořechy, je majestátní a krásný. Jelikož se ho zatím nepodařilo vyšlechtit, pochází většina ořechů prodávaných na trhu z divokých stromů v povodí Amazonky.

Vlastnosti a indikace

Para ořechy obsahují více než 66,2% **tuků**, které se velmi snadno kazí. Ty obsahují až 25% **nasyčených mastných kyselin**. Spolu s palmou a kokosovým ořechem jsou para ořechy rostlinou nejbohatší na tento druh mastných kyselin. Proto by se neměly konzumovat ve velkých dávkách, a to zejména v případě zvýšené hladiny **cholesterolu** v krvi.



Plod tohoto stromu měří 16 cm v průměru a skořápku podobnou kokosovému ořechu, která se po dozrání rozevře a vydá 20 až 24 semínek ve tvaru ledviny. Ty měří 3–4 cm, mají dřevnatou slupku, v které je mohutné jádro známé jako para ořech.



Příprava a použití

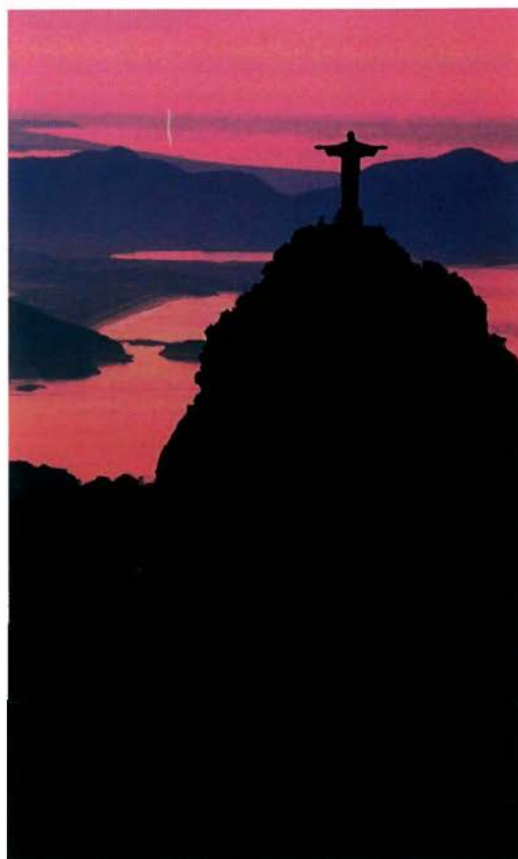
- ❶ **Syrové:** Nejčastěji se jedí v tomto stavu. Musí se dobře rozžvýkat jako všechny ostatní olejnaté ořechy.
- ❷ **Pečené:** Zpravidla se pečou v troubě 5 až 10 minut, dokud nezískají zlatohnědou barvu a příjemnou příchuť.

Para ořechy jsou bohaté na **proteiny** (14,3%), **vitamin E** a **minerály** (fosfor, hořčík, vápník a železo).

Jejich nejdůležitější dietetickou vlastností je vysoký obsah **vitaminu B₁**, který je vyšší než v masě, mléku nebo vejcích. Tohoto vitamínu obsahují více jen pšeničné klíčky, pивní kvasnice, slunečnicová semínka a piniové oříšky.

Para ořechy jsou tedy vhodné pro ty, kdo trpí **nervovými poruchami**, jako např. podrážděností, depresí, výpadky paměti, špatnou koncentrací nebo sníženou duševní výkonností.

Kvůli příznivému účinku **vitaminu B₁** na nervovou soustavu by měli para ořechy jíst i ti, kteří se pokoušejí **přestat kouřit**.





Hlávkový salát

Zklidňuje nervy a žaludek

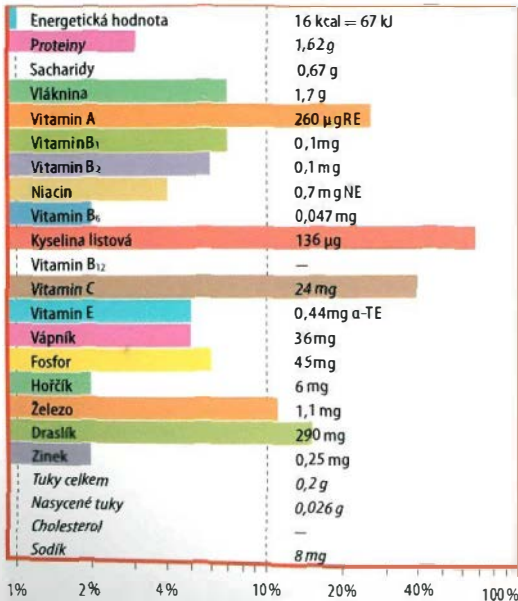


Odborné synonymum: *Lactuca virosa L.*

Popis: Listy rostliny *Lactuca sativa* z čeledi *Compositae*, které mohou být jak rovné, tak i kučeračné. Též se liší svoji barvou (od zelené až po purpurové červenou).

Hlávkový salát — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

S TAŘÍ ŘÍMANÉ jedli salát po vydatné večeři, aby jejich tělo mohlo během noci lépe trávit. V dnešní hektické době by bylo nejlepší, kdybychom ho raději jedli namísto večeře. Naše tělo by tak dostalo příležitost si při spánku vydatněji odpočinout.

Vlastnosti a indikace

Salát je velmi bohatý na **vodu** (94,9%), ale nejvíce nás překvapí vysokým obsahem **proteinů** (1,62%), kterých je jen o něco méně než v bramborách (2,07%). Na druhou stranu je salát chudý na sacharidy (0,67%) a tuky (0,2%). Výživovou a léčivou hodnotu mu dávají tyto látky:

- **Provitamin A:** 100 g salátu poskytuje 260 µg RE (mikrogramů ekvivalentu retinolu), což

je čtvrtina doporučené denní dávky tohoto provitaminu.

- **Vitaminy skupiny B:** Salát je celkově bohatý na vitamin B₁ (0,1 mg/100 g) a B₂ (0,1 mg/100 g) a především na **kyselinu listovou** (136 µg/100 g).
- **Vitamin C:** Koncentrace tohoto vitamínu v salátu je 24mg/100 g, což je přibližně o polovinu méně, než kolik obsahují pomeranče nebo citrony.
- **Minerály:** Salát je vysoce ceněn pro obsah draslíku (290mg/100g) a železa (1,1 mg/100 g). Má i významné množství vápníku, fosforu, hořčíku, jakož i stopových prvků: zinku, mědi a manganu.
- **Vláknina** (1,7%): Má mírný projímavý účinek.
- **Sedativní a spánek přivolávající látky:** Jsou stejné jako v divokém salátu,¹⁴ jen jejich koncentrace je mnohem nižší. Chemickým složením se podobají látkám, které obsahuje opium, ale na rozdíl od nich nejsou toxické a nezpůsobují závislost.

Díky svému složení salát působí jako mírné sedativum, navozuje spánek, vzbuzuje chuť k jídlu a doplňuje důležité minerály. Doporučuje se při těchto problémech:



Příprava a použití

① **Syrový:** Je to nejlepší způsob, jak vychutnat jeho **příjemnou chuť**. Může se **polít lžící oleje** (nejlépe olivového) a pokapat citronovou šťávou. Sytě zelené listy jsou mnohem výživnější než světlé listy.

② **Uvařený:** Nejsilnější listy se dají vařit jako kterákoliv jiná listová zelenina.

- **Funkční poruchy nervové soustavy,** jako nervozita, stres, psychické napětí nebo úzkost. Pravidelná konzumace salátu má mírný sedativní účinek a dodává tělu vitaminy skupiny B potřebné pro odolnost nervové soustavy.
- **Insomnie (nespavost):** Při nespavosti se k večeři doporučuje jíst pouze salát.
- **Trávicí těžkosti:** Pokud se jí salát před hlavním jídlem, tonizuje žaludek a ulehčuje trávení.
- **Zácpa:** Salát napomáhá správné funkci střev, protože je snadno stravitelný a obsahuje **vlákninu**.
- **Obezita:** Salát vyvolává pocit nasycení, ale dodává jen málo kalorií. Současně zmírňuje nervozitu a úzkost, faktory, které člověka často vedou k přejídání se.
- **Cukrovka:** Salát má velmi málo **sacharidů**, a proto ho diabetici mohou jíst bez omezení.



Dobré jídlo ze salátu, správně ochucené olejem a citronem, ulehčuje trávení, pomáhá při usínání a vyvolává příjemný pocit nasycení.



Piniové oříšky

Dobrá potrava
pro mozek

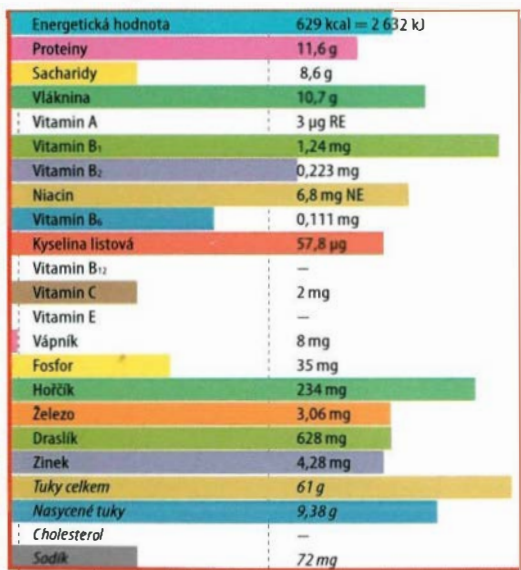
*Synonyma: Piňolky,
indiánský ořech, mexický
piniový ořech.*



*Popis: Semena borovice
piniové (Pinus pinea L.), z čeledi Pinaceae.
Dosahuje výšky 30 metrů a její listy neboli jehličí
bývají delší než u ostatních borovic.*

Piniové oříšky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

BOROVICE jsou nahosemenné rostliny, jejichž semena nejsou ukrytá v plodu. Plodem nejsou šišky borovice, nýbrž samičí květy, které mají mezi dřevěnými šupinami semena (piniové oříšky).

Vlastnosti a indikace

Přestože jsou piniové oříšky velmi lahodné, jejich využití je celkově omezené. Je to dáno tím, že jich je relativně málo, a jsou tedy velmi drahé. Většinou se používají k dekoraci pečiva či jako koření do exkluzivních jídel.

Piniové oříšky mají velkou **nutriční** hodnotu. Obsahují 61% **tuků**, složených převážně z **polynenasycených mastných kyselin**, jako jsou kyseliny¹⁵ **linolová** a **pinolová**, které jsou velmi důležité při tvorbě **nervové tkáně** a snižování hladiny **cholesterolu** v krvi.



Araukárie, které rostou v jižním Chile, rodí skvělé piniové oříšky.

Jsou bohaté i na biologicky kvalitní (kompletní) **proteiny** (11,6%), jakož i na **vitamin B₁** a **železo** (3,06mg/100g). Vynikají svým obsahem vitamínu B₁; předčí je jen slunečnicová semínka, pšeničné klíčky a pивní kvasnice. **Dají se využít při následujících problémech:**

- **Poruchy nervové soustavy:** Pomáhají díky obsahu **vitamínu B₁** a **esenciálních mastných kyselin**. Doporučují se lidem, kteří trpí

stresem a depresí, ale i těm, kdo jsou vystaveni vyšší duševní zátěži (např. **studentům**).

- **Anémie a jiná oslabení tělesných funkcí:** Pro jejich vysokou nutriční hodnotu a velký obsah minerálů.
- **Choroby srdce a arterioskleróza:** Jejich mastné kyseliny mají blahodárný vliv na arterie.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Syrové piniové oříšky mají velmi příjemnou chuť. Můžete jich sníst i hrst, ale je třeba dobře je rozžvýkat. Musí se skladovat v uzavřené nádobě, protože se rychle kazí.

❷ Dají se používat jako **koření** při přípravě delikatesních jídel, protože mají příjemnou chuť a vysokou nutriční hodnotu.



Araukárie

Chilská araukárie (*Pinus araucana* L. = *Araucaria araucana* K. Koch), známá i jako chilská borovice, dorůstá výšky 60 metrů. Araukáncům, kteří jsou známí svojí legendární silou a vytrvalostí, poskytuje oříšky, které tvoří základ jejich stravy.

Mandle

Posilňují nervovou soustavu a snižují cholesterol



Mandle — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Odborné synonymum: *Amygdalus communis L.*

Popis: Plody mandloně obecné (*Prunus amygdalus Batsch.*), z čeledi Rosaceae, která dorůstá do výšky 3 až 6 metrů.

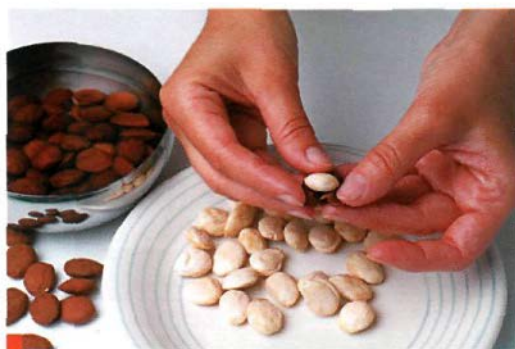
V ZIMĚ, když listnaté stromy odhalují své větve, je mandloň obsypaná nádhernými bílorůžovými květy, které oznamují příchod jara.

Mandle představují součást lidské stravy už od nepaměti. Pro svou výživovou hodnotu a kulinářské vlastnosti se staly jedinečnou potravinou se širokým uplatněním.

Vlastnosti a indikace

Mandle jsou bohaté na všechny základní živiny:

- **Proteiny:** Jsou snadno vstřebatelné, dodávají celý komplex esenciálních **aminokyselin** a jejich kvalitu předčí jen sójové proteiny (viz str. 256). Mezi potravinami rostlinného původu patří mandle k jednomu z nejbohatších na proteiny (20%). (Maso a ryby obsahují mezi 15 až 20g proteinů na 100 g.)
- **Tuky:** Více než polovinu hmotnosti mandlí tvoří tuky, jejichž složení je znázorněno v grafu v levé části předcházející strany. Skládají se především z mononenasyčených (34,1%) a polynenasycených (11%) mastných kyselin, hlavně **kyseliny linolové**, která v nervové soustavě plní důležitou funkci.
- **Sacharidy:** Obsahují méně sacharidů než proteinů či tuků. Proto je vhodné kombinovat je s chlebem nebo se sušeným ovocem, jako jsou rozinky či fíky.



Sušené mandle se dají lépe rozžvýkat a strávit, když se nechají přes noc namočené ve vodě. Další den jsou měkčí a po oloupání chutnají jako čerstvé. Bez slupky jsou mnohem lépe stravitelné.

- **Vitaminy:** Jsou bohaté na vitaminy B₁, B₆ a na vitamin E, ale vitaminu C obsahují jen malé množství (0,6mg/100 g).
- **Minerály:** Mandle jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů vápníku a fosforu. Obsahují též významné množství hořčíku, draslíku a železa.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Mandle se mohou jíst ihned po natrhání a oloupání. V tomto stavu jsou stravitelnější než sušené.

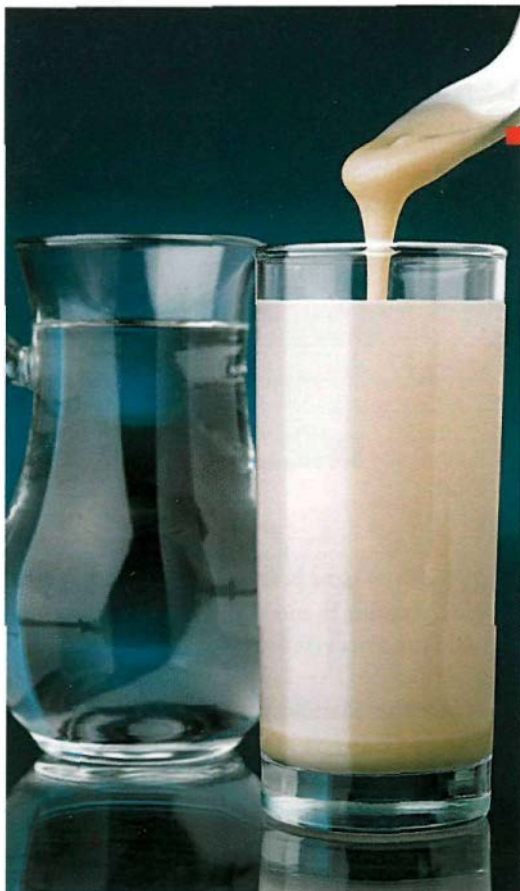
❷ **Sušené:** Po nějakém čase od sklizně se v mandlích sníží obsah vody a ztvrdnou. I takto se však dají jíst syrové nebo se mohou jemně opražit. Při pražení sice ztratí část svých vitaminů, ale změknou a stanou se stravitelnější.

❸ **Mandlové mléko:** Ve vodě rozpuštěný mandlový krém, průmyslově vyrobená světlehnědá

pasta z mandlí a cukru (nejlépe z fruktózy), která se dá vyrobit i podomácku. Pije se místo kravského mléka.

❹ **Marcipán:** Homogenní směs mletých mandlí a cukru. Španělské Toledo je po celém světě proslulé svým vynikajícím marcipánem.

❺ **Turrón (nugát):** Vyrábí se z mandlí a medu. Může být měkký nebo tvrdý podle toho, jestli jsou mandle celé nebo mleté.



Mandlové mléko je výživný a občerstvující nápoj, který se doporučuje zejména dětem. Připravuje se tak, že se několik lžic mandlového krému rozpustí ve sklenici vody.

- **Stopové prvky:** Mandle jsou velmi bohaté na zinek, měď a mangan, tj. stopové prvky, které v těle plní důležité funkce.

Díky svému složení a lehké stravitelnosti pomáhají v následujících případech:

- **Poruchy nervového systému,** stres a duševní nebo tělesná únava: Správná rovnováha mezi atomy vápníku, hořčíku a draslíku je důležitá pro udržování síly svalů a snižování nervového napětí. Nedostatek **vápníku** v krvi může způsobit **nervozitu**.

Obsah **vápníku** v mandlích (266 mg/100 g) je o hodně vyšší než v mléku, ale běžně konzumujeme méně mandlí než mléka nebo mléčných výrobků.

Nejde však jen o množství **minerálů**, které mandle obsahují, ale i o to, jaký je jejich vzájemný poměr. Vápník, stejně jako fosfor a hořčík, musí totiž být v krvi ve správném poměru. Proto našemu tělu prospěje, když budeme konzumovat takové potraviny, v nichž jsou tyto látky zastoupeny v potřebném množství.

Je dokázáno, že masitá strava s **vyšším** obsahem **fosforu** zpomaluje vstřebávání **vápníku** ve střevě.¹⁶ Navíc při ní dochází ke zvýšenému vylučování tohoto minerálu močí.¹⁷

Poměr těchto minerálů v mandlích zabezpečuje zdravou funkci nervového systému. Optimální množství fosforu a polynenasycených mastných kyselin (jako kyseliny linolové) pomáhá při tvorbě **fosfolipidů**, základní složky buněčných membrán.

Pravidelná konzumace mandlí posilňuje nervy, dodává pevnost svalům a pomáhá překonávat **stres, depresi a únavu**. **Sportovci a těžce pracující** najdou v mandlích potravinu, která dodává tělu energii a vitalitu.

- **Vysoká hladina cholesterolu:** Navzdory tomu, že mandle jsou bohaté na tuky, nezvyšují hladinu cholesterolu v krvi, ale naopak ji

sníží. To stejné platí i o vlašských ořeších (viz str. 76). Je to dáno vyváženým poměrem mastných kyselin a vysokým obsahem vitamínu E, který má výrazný **antioxidační** účinek.

- **Choroby srdce a arterioskleróza:** Díky tomu, že mandle obsahují hodně vápníku, který podporuje srdeční činnost, a **vitamínu E**, mají příznivý vliv na zdravou funkci kardiovaskulární soustavy.

Vitamin E, silný antioxidant, zabraňuje tvorbě arteriosklerotického plátu v tepnách.

- **Problémy s kostmi:** Mandle obsahují velké množství minerálů, z nichž se skládá kostra

(vápník, fosfor a hořčík), a mají **alkalizující** účinek, který podporuje zadržování vápníku v těle.¹⁷ Díky těmto vlastnostem jsou mandle ideální potravinou pro ty, kdo trpí **osteoporózou** nebo **demineralizací** kostí.

- **Cukrovka:** Diabetici snášejí mandle velmi dobře, protože obsahují málo sacharidů a jejich proteiny a tuky jsou velmi kvalitní.
- **V těhotenství a u kojících matek:** Mandle jsou ideální pro těhotné ženy, protože obsahují velké množství minerálů potřebných pro vývoj plodu.

Je také dokázáno, že podporují tvorbu **mateřského mléka**.



Mandlové mléko

Mandlové mléko je velmi výživný nápoj jemné chuti, který má srovnatelný obsah proteinů a minerálů jako kravské mléko.

Doporučuje se především v těchto případech:

- **Alergie na kravské mléko** většinou zapříčiněná reakcí organismu na laktózu (mléčný cukr).
- **Dětský ekzém a průjem:** Kravské mléko může u dětí vyvolat alergické reakce, které se projevují ekzémy a vyrážkami. Dr. Birchler-Benner, klasik německé školy přírodní medicíny, s velmi dobrými výsledky aplikoval na kojence a děti postižené kožními a atopickými alergiemi léčbu založenou na mandlovém mléku.

Tato léčba je účinná i při **vážném novorozeneckém průjmu, střevních obtížích, nadýmání** a jiných trávicích problémech.

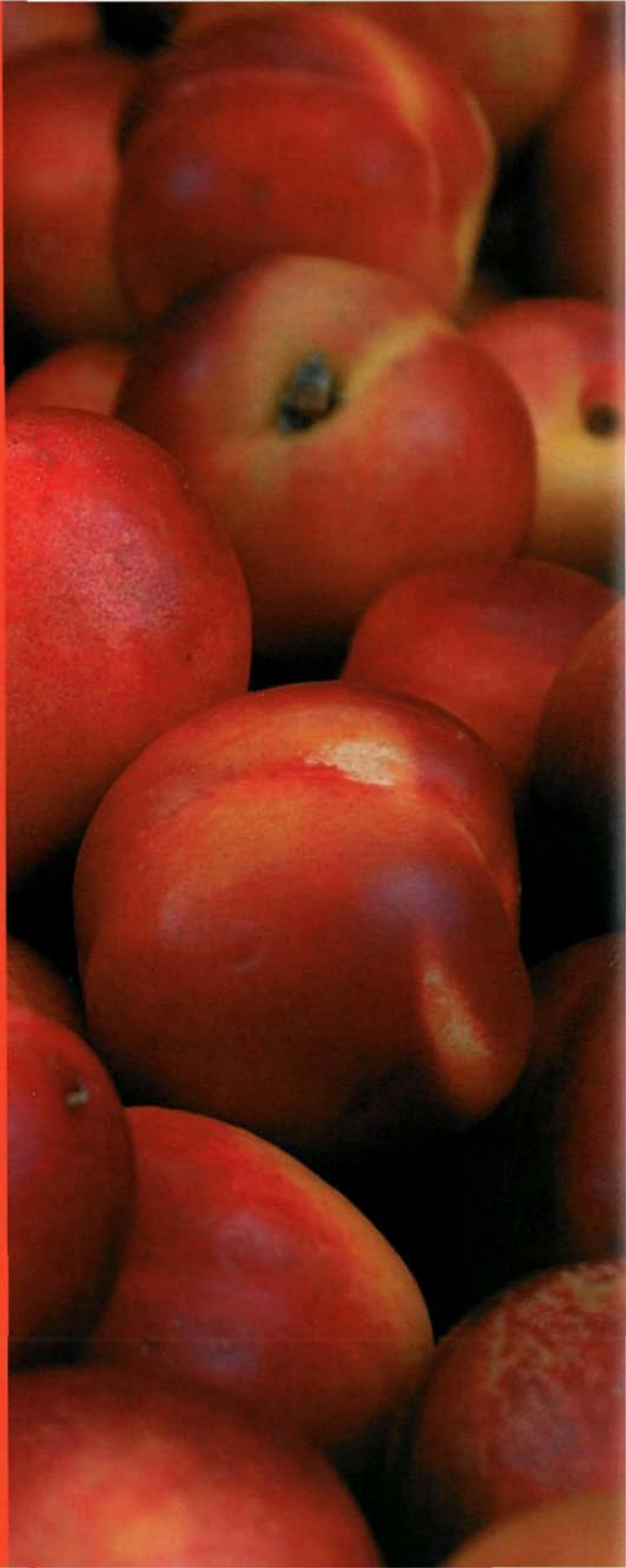
- **Vysoká hladina cholesterolu v krvi:** Mandlové mléko neobsahuje žádný cholesterol a je bohaté na nenasycené mastné kyseliny.
- **Kojenecké období a období růstu:** Mandlové mléko je osvěžující nápoj bohatý na kalorie a živiny. Je vhodnější než většina nealkoholických nápojů, které děti běžně pijí. Prospívá především **psychicky labilním** dětem nebo dětem s **poruchami koncentrace**, protože obsahuje velké množství **kyseliny linolové** a **fosforu**, které zvyšují **duševní výkonnost**.
- **Starší lidé:** Starší lidé, kteří nedokážou mandle dobře rozkousat, mohou namísto jejich konzumace pít neomezené množství mandlového mléka.
- **Kojící matky:** Mandlové mléko se doporučuje kojícím matkám, protože podporuje tvorbu mateřského mléka.

Choroby

Angína pectoris	68
Arytmie	69
Infarkt myokardu	68
Srdeční selhání	69

Potrava

Banány	82
Brokolice	74
Broskev	88
Čerimoja	70
Hrách	86
Hroznové víno	90
Makadamské ořechy	80
Vlašské ořechy	76





4

Potrava pro srdce

ZKUSTE rytmicky v sekundových intervalech otevírat a zavírat dlaň. Po krátké chvíli ucítíte únavu a zanedlouho cvičení vzdáte.

Srdeční sval vykonává podobný pohyb, ale dělá ho nepřetržitě, od narození k smrti, a pokud neonemocní, za celou dobu své činnosti se neunaví.

Tato schopnost myokardu, srdečního svalu, je jedním z nejpodivuhodnějších fyziologických jevů u lidí i zvířat.

Ale i srdce **odpočívá**: činí tak mezi údery, když přijímá krev a živiny přicházející koronárními arteriemi.

Strava zdravá pro srdce



Denně snězte
nejméně pět porcí
čerstvého **ovoce**.



Denně snězte
nejméně jednu
porci **salátu**
z čerstvé zeleniny
s olivovým či
se semenným
olejem.



Jezte minimálně dvě
až tři porce **luštěnin**
týdně.



Místo bílého chleba a jemných
(rafinovaných) těstovin konzumujte jen
jejich **celozrnné** varianty.



Snižte konzumaci
cukru a soli.



Vyhýbejte se
tabáku a kávě.

Dopřejte si **pohyb**
nejméně třikrát týdně
po dobu minimálně
40 minut.



Jednoduše připravená strava složená z ovoce, olejnatých ořechů, zeleniny, luštěnin a celozrnného pečiva umožňuje dosáhnout nejlepších výsledků při prevenci infarktu myokardu. Výzkumy prováděné na celém světě, ale zejména na *Forvie Site University* v Cambridgi, potvrdily, že **ovoce a zelenina** by měly tvořit **základ** stravy prospěšné pro srdce.¹

Víno a srdce

Blahodárný účinek na srdce: Některé výzkumy naznačují, že pitím **100 až 200 ml** (1/2–1 sklenice) červeného vína denně se snižuje riziko úmrtí při infarktu myokardu.^{2, 3, 4} Ukazují však, že toto platí jen u **lidí ve věku nad 50 let**.

Když se ale uvedené množství překročí, tedy pokud se pije více než **200 ml** vína denně, **zvýší se pravděpodobnost úmrtí na kardiovaskulární choroby** a může vzniknout mnoho **dalších zdravotních problémů**.⁵

Prospěšnost červeného vína je připisována fenolovým **flavonoidům**, které se nacházejí v hroznovém vínu a jeho slupce.³ Zpomalují oxidaci lipoproteinů, a tím zabraňují ukládání cholesterolu v arteriích, tedy vzniku **arteriosklerózy**.⁶ Tyto zdraví prospěšné látky lze získat

v daleko vhodnější formě nejen z **hroznového vína**, ale i ze všech ostatních druhů **ovoce**.

Z výše uvedených informací vyplývá, že blahodárný vliv vína pochází z **hroznů**, je jichž konzumace je pro srdce i tělo mnohem **zdravější** a nemá vedlejší nežádoucí účinky.



Co jíst po infarktu myokardu

Doporučuje se jíst velké množství ovoce a zeleniny, tedy potravin, které mají **antioxidační účinek snižující nekrózu (odumírání buněk) srdečního svalu**.⁷

Dále je prospěšné vědět, že zdravou stravou se dá zvrátit průběh **arteriosklerózy**. Výzkum uskutečněný v Kalifornii (USA) dokazuje, že po roce dodržování srdci prospěšné diety a zdravého životního stylu (viz str. 66) se zmenšuje stenóza (zúžení) koronárních arterií až o 10%.⁸



Angina pectoris

Definice

Podstatou anginy pectoris je nejčastěji arteriosklerotické zúžení **koronárních tepen** srdce a nedostatek kyslíku v srdci při větší námaze.

Angina pectoris se projevuje jako svíravá, tlaková či páli-vá bolest, která není přesně ohraničená. Většinou ji paci-ent pociťuje za hrudní kostí nebo vlevo od ní; bolest často může vystřelovat do levého ramene, levé paže, či dokon-ce krku nebo nadbříšku. Zpravidla se objevuje při fyzické námaze, silné emoci nebo stresové situaci a trvá několik minut, až několik desítek minut. Pokud tato bolest pře-trvá déle, je vždy nutné zjistit, nejedná-li se o akutní in-farkt myokardu.

Strava a rizikové faktory

Strava má velký **vliv** na stav a funkci **koronárních arterií**.

Rizikové faktory anginy pectoris jsou :

- **Arterioskleróza** (zužování průsvitu a tuhnutí stěny koronárních arterií): K jejímu **rozvoji přispívá koře-něná** strava chudá na **rostlinné potraviny** a bohatá na **nenасыčené tuky**, a dále **nedostatek pohybu**.
- **Spazmy** neboli stahování hladkých (vůli neovlada-telných) svalů, jako jsou ty, které tvoří stěny arterií, vyvolává nedostatek **hořčiku** a jiných živin.



Konsumujte

Hroznové víno
Hroznovou šťávu
Vlašské ořechy
Cibuli
Celá zrna
Ječmen
Žito
Brambory
Broskve
Jahody
Dýni
Cukety
Kešu
Mango

Omezte

nebo vylučte



Nасыčené tuky
Sodík



Cibule působí jako prevence arteriosklerózy, pomáhá zabezpečovat správnou hustotu krve a zlepšovat její průtok koronárními arteriemi.

Infarkt myokardu

Definice

Vzniká jako následek **ucpání koronární tepny** nebo některé její větve. Při infarktu myokardu odumírá část sr-dečního svalu nacházející se za zablokovaným místem.

Příčiny

Na blokáde koronární tepny se podílejí tyto faktory:

- **Arterioskleróza**, progresivní zúžení a ztvrdnutí tepen.
- **Trombóza** neboli vytvoření krevní sraženiny uvnitř zúžené arterie a následné zastavení krevního oběhu.

Strava

Strava je ve vztahu k infarktu myokardu **velmi důležitá** ze dvou důvodů:

- Některé potraviny mají jasně **preventivní** úlohu, za-tímco jiné infarktu **napomáhají**.
- Správná dieta **po** infarktu myokardu může rozhodu-jícím způsobem **přispět k rehabilitaci a prevenci** dalšího infarktu.



Konsumujte

Ovoce
Luštěniny
Zeleninu
Hraznové víno
Vlašské ořechy
Sóju, Cizrnu, Hrách
Artyčoky
Jahody
Dýni
Broskve
Mango
Makadamské ořechy
Brambory
Pšeničné otruby
Olivový olej
Ryby
Antioxidanty
Vitamin A
Flavonoidy
Koenzym Q₁₀
Vlákninu

Omezte

nebo vylučte



Maso
Železo
Nасыčené tuky
Cholesterol
Klobásy
Šunku
Transmastné kyseliny
Margarín
Máslu
Fritovaná jídla
Kravské mléko
Mléčné výrobky
Alkohol
Bílý cukr
Sodík



Dýně

Arytmie

Definice

Jsou to poruchy rytmu úderů srdce, které zpravidla vímáme jako **zrychlený tlukot**. Pokud jsou **vážné**, mohou snížit schopnost srdce pumpovat krev do celého těla, vést k **selhání srdce** a v některých případech i k srdeční zástavě.

Příčiny

Příčin arytmie bývá více a ne vždy jsou známé. Víme však o určitých faktorech, které nemoc **zhoršují**:

- **Strava:** Některé potraviny mohou působit preventivně, jiné naopak mohou ke vzniku arytmií přispívat.
- **Alergie na potraviny:** Při *alergické reakci* se v těle někdy uvolňují látky, které ke vzniku arytmií přispívají.
- **Návykové látky:** Alkoholické nápoje, káva a kouření mohou vyvolat více či méně vážnou arytmiu.
- **Hormonální faktory:** Zvýšená činnost štítné žlázy.



Konsumujte

Vápník
Hořčík
Draslík
Oleje
Koenzym Q₁₀

Omezte

nebo vylučte

Povzbuzující nápoje
Alkohol
Nasyčené tuky



Srdeční selhání

Definice

Je to následek různých srdečních onemocnění, která naruší práci srdce jako pumpy.

Příčiny

Jsou různé a některé mají původ ve stravě:

- **Oslabení srdce** kvůli **nedostatku látek** potřebných pro jeho správnou funkci (např. **vitamin B**, a některé minerály: **vápník**, **hořčík**, a především **draslík**).
- **Hromadění tekutin v těle** v důsledku nadměrné konzumace **soli** či snížené funkce **ledvin**. Za těchto podmínek srdce musí přepumpovat velký objem krve, což ho velmi vyvíjí.

Léčba

Při **léčbě** srdečního selhání je důležité jíst stravu posilující srdce a omezit příjem soli (sodíku). Také je prospěšné konzumovat potraviny, které zvyšují tvorbu moči.



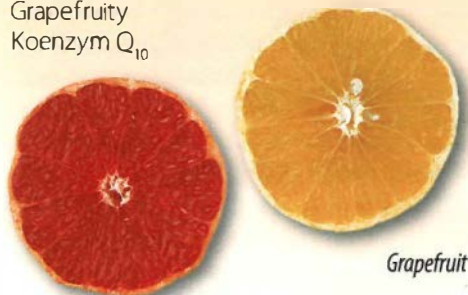
Konzumujte

Vlašské ořechy
Čerimoju
Hrášek
Brokolici
Grapefruity
Koenzym Q₁₀

Omezte

nebo vylučte

Sodík
Alkohol
Pivo



Grapefruit

Při prevenci srdečních onemocnění jsou prospěšné nejen všechny druhy ovoce a čerstvé zeleniny, nýbrž i olejnate ořechy, luštěniny a celozrnné potraviny.

Mezi nimi svými blahodárnými účinky vyniká zejména čerimoja, hroznové víno, banány a vlašské ořechy, tedy potraviny, o kterých hovoříme v této kapitole.



Čerimoja

Posilňuje srdce



Čerimoja — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Čerimoja je ovoce ze stromu čerimoja (*Anona cherimola* Mill.), který patří do čeledi *Annonaceae* a dorůstá výšky 8 metrů. Plod má tvar srdce a váží od 100 gramů až do jednoho kilogramu. Je pokrytý zelenou šupinatou kůrou připomínající hada. Dužina obsahuje černá semena, která jdou lehce odstranit.

NENÍ LEHKÉ popsat chuť čerimoji: někomu připomíná jahodu, jinému ananas a dalšímu hrušku nebo banán.

Tento druh ovoce roste v oblasti And a jeho název je odvozen z kečuánského slova *chirimuya*. Přestože se jedná o tropické ovoce, roste ve velkých nadmořských výškách.

Vlastnosti a indikace

Čerimoja vyniká obsahem *sacharidů* (více než 21 %), mezi kterými převažuje fruktóza a sacharóza. Má však jen velmi málo *proteinů* a *tuků*.

Z vitaminů přítomných v čerimoji jsou nejvýznamnější vitaminy **skupiny B**: B₁ (thiamin), B₂ (riboflavin), B₆ (pyridoxin) a niacin. Dá se říct, že žádné jiné **čerstvé ovoce** neobsahuje tolik **vitaminů skupiny B** jako čerimoja.

Za povšimnutí stojí i vysoký obsah **minerálů**, jako je **vápník**, **fosfor**, **železo** a **draslík**. Více **vápníku** mají jen pomeranče, mišpule, datle a maliny.

Energetický obsah čerimoji je 94 kcal na 100g, což je na čerstvé ovoce relativně velké množství. Z toho důvodu se čerimoja doporučuje především **adolescentům**, **sportovcům** a **studentům**, kteří z ní získají energii, vitaminy a minerály, jež potřebují pro dosahování dobrých výsledků.

Pro své výživové a terapeutické vlastnosti se užívá na:

- **Srdeční selhání:** Čerimoja nenabízí jen velké množství energie ve formě sacharidů, ale i **vitaminy skupiny B**, které působí jako katalyzátory a pomáhají spalovat **sacharidy** a **mastné kyseliny**, jež tvoří dva nejdůležitější zdroje energie pro srdeční buňky.

Nejčastějšími příčinami **srdečního selhání** jsou poškození chlopní, arteriální hypertenze



Dozrávají až po pěti šesti dnech ode dne sklizně.

ze a zúžení koronárních arterií. Vyvolat nebo zhoršit ho může i nedostatek vitaminů skupiny B.

Čerimoja má i jiné prospěšné vlastnosti: obsahuje rostlinnou **vlákninu**, je **močopudná**, bohatá na **draslík** a chudá na **sodík** a **tuky**, což je složení, které taktéž přispívá ke správné funkci srdce. Dále se v ní nachází i určité množství **vápníku**, který je potřebný pro regulování úderů srdce.

- **Žaludeční obtíže:** Krémovitá, jemná dužina čerimoji, která má schopnost potlačovat tvorbu žaludeční kyseliny, se doporučuje v případech **zánětu žaludeční sliznice** a **vředu žaludku** nebo dvanácterníku.
- **Obezita:** Navzdory vysokému obsahu sacharidů je čerimoja účinná při léčbě nadváhy, protože dobře zahání hlad. Jejich 300 g dodá tělu méně než 300 kcal, ale nasýtí stejně jako porce jídla, která má více kalorií a vyšší obsah tuků.

Čerimoja nejen **sytí**, ale díky velkému obsahu živin dokáže tělo i výrazně **posílnit**. S její pomocí je tedy možné omezit příjem kalorií, aniž by došlo k oslabení organismu.



Příprava a použití

❶ **Čerstvá:** Má skvělou chuť a člověk zakrátko pocítí účinky je jích léčivých vlastností.

❷ **Koktejly:** Čerimoju je možné kombinovat s pomerančovou šťávou nebo mlékem. Její dužina se musí propasírovat, aby se odstranila semena a vzniklo pyré (viz str. 73).

Čeled' Annonaceae

Rod „Annona“ s více než 120 druhů je z čeledi Annonaceae nejvýznamnější. Z těchto 120 druhů se však jen 20 pěstuje kvůli ovoci a pouze čtyři jsou důležité jako potravina. Kterýkoliv druh této čeledi se běžně označuje jako „anon“ nebo „anona“ a všechny se strukturou velmi podobají čerimoji. Odlíší se především tvarem a chutí.

Čerimoja (viz str. 70)

Annona cherimola Mill.

Je to hospodářsky nejdůležitější anona a její **léčebné účinky** jsou nejlépe **prozkoumány**, což je i důvod, proč se ocitla na stránkách této knihy. Je oblíbená pro svoji jemnou krémovou dužinu a lahodnou chuť.



Anona šupinatá

Annona squamosa L.

Pěstuje se především na Dálném východě. Má tvar srdce, kůra je pokrytá šupinami a její dužina je **krémová** jako u čerimoje, ale je **sladší** a chutí připomíná **skořici**. Používá se do dezertů, zmrzlin a nápojů.

Anona sířovaná

Annona muricata L.

Je to **největší** anona, která dosahuje hmotnosti dvou kilogramů. Má tvar ledviny a jemné bodliny. Její dužina bývá značně kyselá a zpravidla se nekonzumuje čerstvá, nýbrž ve formě džusu nebo jako zavařenina či součást mražených dezertů.

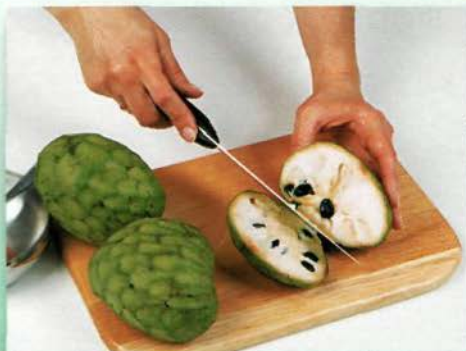
Tato anona je **trpká, cholagogická** (zvyšuje vylučování žluče) a **pomáhá při trávení**. Doporučuje se v případech **zácpy, obezity, vysokého krevního tlaku, chorob srdce a cukrovky**.



Příprava čerimoji a jiných anon



1. Stonek opatrně vytáhněte; z čerstvého plodu to jde snadno.



2. Rozkrojte plod na dvě poloviny.

3. Vyberte dužinu lžicí a snězte ji nebo ji propasírujte a udělejte z ní pyré.



4. Z pyré můžete připravovat nápoje, mražené dezerty nebo koktejly.



To, jestli je čerimoja zralá, poznáme podle toho, že je na omak měkká. Všechny anony je možné kombinovat s pomeranči nebo limetkami. Nápoje z dužiny anony smíchané s pomerančovým nebo limetkovým džusem jsou nejen občerstvující a lahodné, ale i prospěšné pro lidi, kteří mají problémy se srdcem.



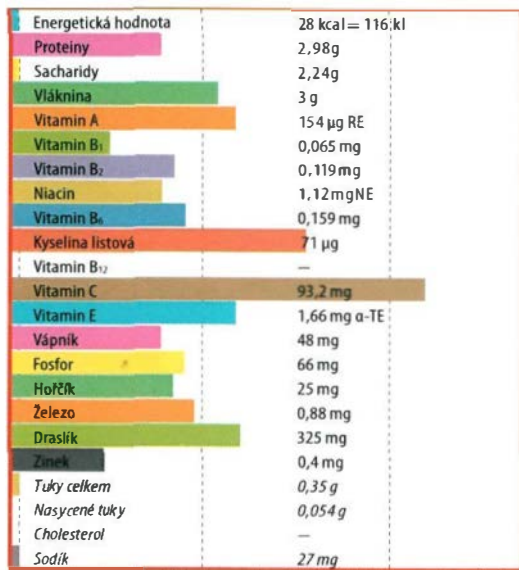
Brokolice

Ideální pro pacienty s chorobami srdce



Brokolice — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Růžice a stonk brokolice (*Brassica oleracea L. var. Italica*), rostliny z čeledi *Cruciferae*, která představuje druh květáku. Na rozdíl od květáku je růžice brokolice větší a její květy jsou řidčeji uspořádané. Může mít zelenou nebo fialovou barvu.

PĚSTOVÁNÍ brokolice se v posledních letech několikanásobně zvýšilo, a to jak v Evropě, tak i v Americe. Fakt, že se jí konzumuje více než květáku (viz str. 156), je zřejmě zapříčiněn tím, že brokolice nezpůsobuje tak silné nadýmání a má jemnější chuť.

Vlastnosti a indikace

Z brukvovité zeleniny patřící do čeledi *Cruciferae* je brokolice jednou z nejbohatších na *proteiny*, vápník, *provitamin A* (betakaroten)



Všechna zelenina z čeledi Cruciferae obsahuje fytochemikálie, látky rostlinného původu, které člověka chrání před kardiovaskulárními chorobami a rakovinou.

a **vitamin C**. Je bohatá i na **draslík**, ale chudá na **sodík**. Obsahuje **antikarcinogenní** sířičité **fytochemikálie**. Indikuje se v těchto případech:

- **Koronární choroby:** Pro svůj nízký obsah kalorií a tuků a především pro optimální poměr **sodíku a draslíku** je brokolice velmi vhodnou potravinou pro lidi se **srdečním selháním** ve všech stádiích. Pomáhá při vylučování nadbytečných tekutin zadržovaných v organismu a usnadňuje činnost oběhové soustavy a srdce.
- **Obezita a cukrovka:** Navzdory tomu, že brokolice není bohatá na kalorie a cukr, vyvolává pocit sytosti; je tedy vhodnou potravinou pro obézní lidi a diabetiky.
- **Rakovina:** Díky tomu, že brokolice obsahuje velké množství **betakarotenu** (provitaminu A) a **fytochemikálií**, patří spolu s ostatními druhy brukvovité zeleniny mezi **silně antikarcinogenní** potraviny. Tento fakt potvrdily i seriózní vědecké výzkumy.^{9, 10, 11, 12}



Příprava a použití

❶ **Vařená:** Upravuje se podobně jako květák. Měla by se co nejméně vařit, aby nedošlo ke ztrátě cenných látek.

❷ Její **měkké stonky** se mohou jíst syrové v **salátech**, připravené v páře nebo vařené. Svoji jemnou chuť připomínají chřest.



Vlašské ořechy

Dodávají srdci energii



Vlašské ořechy jsou vysoce koncentrovanou potravinou

s mimořádným bohatstvím esenciálních mastných kyselin, vitamínu B₆ a stopových prvků jako zinek, měď a mangan.

Synonymum: Perský ořech.

Popis: Vlašský ořech je semeno plodu ořešáku královského (Juglans regia L.), stromu z čeledi Juglandaceae, který dorůstá výšky 20 metrů. Jeho plod je peckovice, jejíž dužnatá část (perikarp a mezokarp) je zelenkavá. Semeno neboli endokarp je dřevnaté a tvrdé, ale obsahuje velmi výživné dvouděložné semeno — ořech.

Vlašské ořechy — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

PŘESTOŽE se předpokládá, že vlašský ořech pochází ze Střední Asie, dobře se přizpůsobil i klimatickým podmínkám zemí ležících na pobřeží Středozemního moře. Celá tisíciletí tvoří nedílnou součást **středomořské stravy** a díky svému blahodárnému vlivu na lidské zdraví, především na srdce, má v této oblasti, a nejen tam, velmi dobrou pověst.

Vlastnosti a indikace

Vlašský ořech je spolu s jinými olejnatými ořechy jedním z nejkonzentrovanějších rostlinných zdrojů živin. Společně s para ořechy (viz str. 54) má nejvyšší obsah kalorií (642 kcal/100 g), protože obsahuje velký podíl tuků (oleje). Charakteristika živin vlašského ořechu je následující:

• **Tuky:** Představují až tři pětiny hmotnosti ořechu (61,9%), tedy více, než mají mandle či lískové a burské oříšky (viz str. 60, 240, 322). Tvoří je zejména **nenasycené mastné kyseliny** s převahou **polynenasycených mastných kyselin** a **lecitinu**. Z mastných kyselin, které se nacházejí ve vlašských ořeších, vynikají tyto:

- ▶ Kyselina **linolová** (31,8 %) s 18 atomy uhlíku a dvěma dvojitými vazbami. Je to esenciální mastná kyselina, která je pro lidský organismus nezbytná, a to zejména v dětství. Snižuje hladinu **cholesterolu**, podílí se na stavbě **nervové tkáně** a na tvorbě **protilátek**.
- ▶ Kyselina **linolenová** (6,8 %) s 18 atomy uhlíku a třemi dvojitými vazbami. Je to mastná kyselina skupiny **Omega-3**, která se nachází i v rybách. Snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridu v krvi, zabráňuje vzniku sraženin v cévách a brzdí zánettlivé procesy.



Příprava a použití

❶ **Syrové a celé:** Syrové ořechy je nutné velmi dobře rozkousat. V případě, že jsou pro organismus těžko stravitelné, pomůže, když se z nich odstraní tenká žlutá slupka.

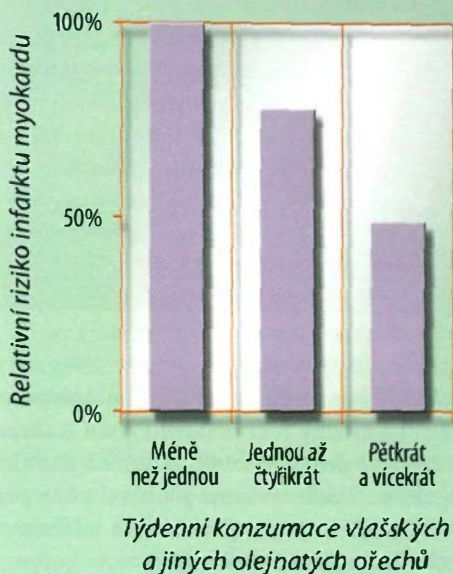
❷ **Mleté:** Jsou vhodné pro lidi, kteří je nedokážou vcelku rozkousat.

❸ **Vařené:** Z vlašských ořechů se dají připravit chutná a velmi zajímavá vegetariánská jídla.

❹ **Ořechový olej:** Je lahodný a výživný, ale zřídka dostupný v obchodech, protože se velmi rychle kazí.

Riziko infarktu myokardu

vzhledem ke konzumaci vlašských ořechů¹³



Riziko infarktu myokardu se snižuje se stoupající konzumací vlašských a jiných olejnatých ořechů. Stejným způsobem srdce chrání i to, když se bílé pečivo nahradí celozrnným pečivem.

Vlašské ořechy, pšeničné klíčky, prvosenka a semena řepky jsou nejvydatnější rostlinné zdroje kyseliny linolenové.

- **Sacharidy:** Vlašský ořech je mezi ostatními olejnatými ořechy nejhudší na tuto živinu (13,5%). Z chemického hlediska jde o **oligosacharidy (dextriny)** a o malé množství **sacharózy** a **dextrózy**. Toto složení ocení zejména **diabetici**.
- **Proteiny:** Vlašské ořechy obsahují až 14,3 % vysoce kvalitních proteinů, tedy více než arašidy a přibližně tolik co mandle. Mají sice nedostatek esenciální aminokyseliny methioninu, ale ten se dá vyvážit konzumací celozrnných **obilnin** (pšenice, oves, rýže atd.), které jsou na **methionin** bohaté.



Vlašské ořechy — pomoc proti infarktu myokardu



Výzkum prováděný v Kalifornii, známý jako *Studie zdraví adventistů*, analyzoval stravovací návyky více než 25 000 adventistů sedmého dne, kteří jsou známí svým zdravým životním stylem.

Potvrdilo se, že riziko infarktu myokardu u adventistů je výrazně nižší než u ostatní populace.

U těch adventistů, kteří jedli vlašské ořechy pětkrát a vícekrát týdně, byl výsledek ještě příznivější.¹³

Kombinace ořechů a obilnin je prospěšná i proto, že ořechy tělu dodávají *lysin* a *threonin*, dva jiné druhy aminokyselin, jež v obilninách chybí. Takto získáme plnohodnotné *proteiny*, které jsou proteinům z masa nadřazené, protože jsou mnohem zdravější.

- **Vitaminy:** Vlašské ořechy jsou dobrým zdrojem vitamínu B₁, B₂, B₃ (niacinu) a B₆. Vitamin B₁ neboli *thiamin* je potřebný pro funkci srdce a pro rovnováhu nervové soustavy. Naopak na vitamín A a C jsou vlašské ořechy relativně chudé.

Vlašské ořechy jsou jedním z nejbohatších zdrojů *vitamínu B₆*, známého též jako pyridoxin, který se stará o správnou funkci *mozku* a tvorbu *červených krvinek*.

- **Minerály:** Vlašské ořechy jsou bohaté na *fosfor* a *draslík* a zároveň chudé na *sodík*, což je dobré pro kardiovaskulární soustavu. Dále obsahují velké množství *železa* (2,44 mg/100 g), *hořčiku* a *vápníku*.

Vlašské a jiné ořechy patří mezi kvalitní zdroje **STOPOVÝCH PRVKŮ**.

- ▶ **Zinek:** Vlašské ořechy obsahují 2 730 µg (tj. 2,73 mg) zinku na 100 g, tedy mnohem více než ryby či kterékoliv maso s výjim-

kou jater. Nedostatek zinku oslabuje **imunitní systém** a zpomaluje hojení **ran**.

- ▶ **Měď:** Vlašské ořechy obsahují 1 390 µg (tj. 1,39 mg) mědi na 100 g, tedy více než většina rostlinných potravin a masa. Tento stopový prvek umožňuje vstřebávání **železa** ve střevech a pomáhá při prevenci **chudokrevnosti**.

- ▶ **Mangan:** Ořechy obsahují 2 900 µg (tj. 2,9 mg) tohoto stopového prvku na 100 g; více jej mají jen lískové oříšky, sója, fazole a obilí. Maso, ryby a vejce jsou na něj chudé. Nedostatek manganu se může podílet na **neplodnosti** u obou pohlaví.

Díky svému složení a vysoké nutriční hodnotě mají ořechy i široké terapeutické využití:

- **Choroby srdce:** Vlašské ořechy jsou výbornou potravou pro lidi s nemocným srdcem, a to zejména ze tří důvodů:

1. Kvůli vysokému obsahu *mastných kyselin*, které jsou hlavním zdrojem energie pro buňky **srdce**.
2. Pro obsah *vitamínu B₁*, který podporuje svalové funkce, včetně funkce myokardu (srdečního svalu).

3. **Snížují** hladinu **cholesterolu v krvi**, čímž **zpomalují** jeho **usazování** ve stěnách arterií. V důsledku toho se snižuje riziko rozvoje **arteriosklerózy** (progressivní ucpaní arterií) a nedochází ke zhoršení **cirkulace krve**.

Vlašské ořechy by se měly stát nedílnou součástí jídelníčku lidí, kteří trpí **srdečním selháním** z jakékoliv příčiny, **anginou pectoris** nebo u nichž je vysoké riziko **infarktu myokardu**. Jejich konzumace se doporučuje i rekonvalescentům po infarktu myokardu.

- **Zvýšený cholesterol:** Donedávna se lidem se zvýšenou hladinou cholesterolu zakazovalo konzumovat olejnaté ořechy, a to zejména vlašské. Výzkumy vedené dr. Joanem Sabatém na Univerzitě v Loma Lindě v Kalifornii ale přesvědčivě ukazují,¹³ že pokud denně jíme 80 g vlašských ořechů po dobu dvou měsíců, hladina LDL cholesterolu (tzv. špatného cholesterolu) se sníží o 16 %.
- **Poruchy nervové soustavy:** Ořechy se doporučují při všech neurologických těžkostech, protože jsou bohaté na **esenciální**

mastné kyseliny, které se podílejí na metabolismu v neuronech. Dále obsahují **lecitin, fosfor a vitamin B₆**, jež jsou pro nervovou soustavu také velmi důležité, protože zlepšují duševní výkonnost a nervové soustavě navracejí sílu a rovnováhu. Z těchto důvodů by vlašské ořechy neměly chybět ve stravě **studentů a duševně pracujících**. Ti, kdo trpí **podrážděností, depresí, stresem** či **nervovým vyčerpáním**, by měli jíst hrst ořechů denně, nejlépe k snídani.

- **Sexuální problémy a neplodnost:** Konzumace vlašských ořechů má pozitivní vliv na sexuální výkon, protože zvyšuje **mužskou potenci** a **zlepšuje sexuální reakci u žen**.

Ořechy nejsou afrodiziakum v pravém slova smyslu, protože ve skutečnosti nezvyšují sexuální touhu, ale podporují a zvyšují fyziologickou reakci během sexuální aktivity u muže i ženy.

- **Cukrovka:** Kvůli nízkému obsahu sacharidů a vysoké nutriční hodnotě jsou vlašské ořechy prospěšné a lehce stravitelné i pro diabetiky.

Pokud chceme snížit hladinu cholesterolu v krvi a předcházet obezitě, měli bychom potraviny bohaté na kalorie (např. margarín, máslo, salám) nahradit ořechy.





Makadamské ořechy

Pomáhají srdci



Odborné

synonymum:

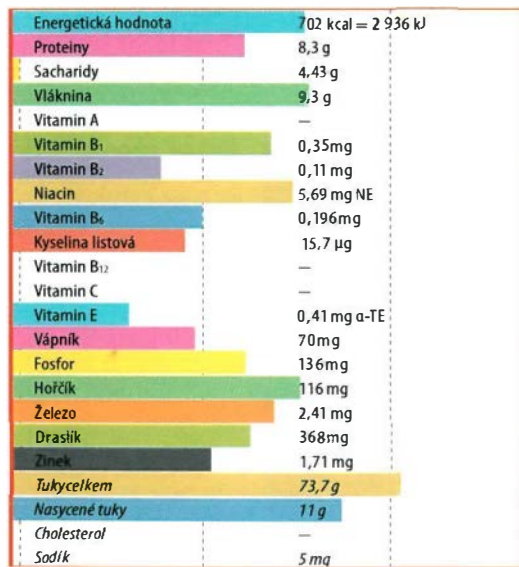
Macadamia ternifolia
F. v. Muell.

Synonyma: Queenslandské ořechy,
australské ořechy.

Popis: Semeno plodu stále zeleného stromu makadamia z čeledi Proteaceae, který dorůstá do výšky 9 metrů.

Makadamské ořechy — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

STROM MAKADAMIA byl objeven a pojmenován v polovině 19. století v Austrálii. Z deseti známých druhů má jen tento výživnou hodnotu, a to díky kvalitě a vlastnostem jeho ořechů.

Má tvrdé, v silné skořápce ukryté olejnaté ořechy krémové barvy, které jsou jen o málo větší než lískové ořechy.

Vlastnosti a indikace

Semena stromu makadamia, známá jako makadamské ořechy, obsahují až 73,7% **tuků**. Jejich **proteiny** (8,3%) jsou plnohodnotné, třebaže mají málo **methioninu**¹⁴ (ten se dá lehce doplnit kombinací s celozrnnými obilninami). Makadamské ořechy jsou jedny z nejbohatších ořechů na olej.

Cholesterol sám o sobě poškodit arterie nedokáže

Takzvaná „Studie sedmi zemí“ byla prováděna na 12 467 mužích ve věku od 40 do 59 let a měla za cíl prozkoumat vztah mezi hladinou cholesterolu v krvi a úmrtností na srdeční a cévní choroby.¹⁵

Tento velký mezinárodní výzkum zjistil:

- Čím je hladina cholesterolu v krvi vyšší, tím je větší riziko arteriosklerózy a srdečních chorob.
- Při stejné hladině cholesterolu je riziko infarktu myokardu mnohem vyšší u obyvatel těch zemí, kde se konzumuje méně ovoce a zeleniny, jako např. ve Skandinávii, a nižší v zemích, kde je skladba stravy podobná té ve Středomoří.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Aby se makadamské ořechy daly jíst syrové, musí být zralé a je nutné dobře je rozčvát. Některé mají hořkou chuť kvůli obsahu kyanogenních glykosidů, podobných těm, jaké obsahují hořké mandle.

❷ **Pražené:** Opražené makadamy jsou velmi chutné a lépe stravitelné. Protože se ale do nich většinou přidává sůl, nejsou vhodné pro lidi s nemocným srdcem.

❸ **Makadamový olej:** Je výborný na smažení a do dezertů.

Jsou dobrým zdrojem vápníku, fosforu, železa, vitamínu B₁, B₂ a niacinu.¹⁴ Dodávají též antioxidační polyfenolové flavonoidy, které lidský organismus chrání před vznikem arteriosklerózy.¹⁵

OLEJ vylisovaný z makadamů se složením podobá olivovému oleji. Z 58,2 % ho tvoří mononenasyčené mastné kyseliny¹⁶ a neobsahuje **transmastné kyseliny**, které podle posledních výzkumů mají na srdce negativní vliv. Jelikož je tepelně odolný a vypařuje se až při teplotě 198 °C, je vhodný na **smažení**.

Protože makadamské ořechy obsahují tuky, které snižují hladinu **cholesterolu** a zlepšují **proudění krve koronárními arteriemi**, je jejich konzumace má blahodárny vliv na kardiovaskulární systém.



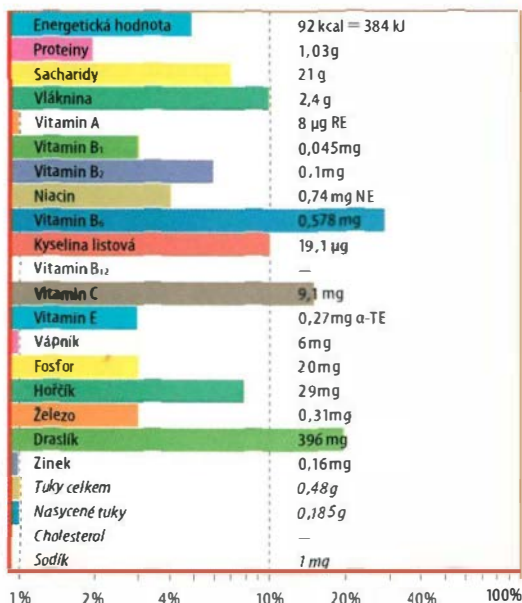
Banány

Velmi bohaté na draslík



Banány — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Tento plod (*Musa x paradisiaca L. var. sapientum*) roste na keři z čeledi Musaceae, který dosahuje výšky tři až pěti metrů. Rodí se v trsech vázících až 50 kg, jež mohou obsahovat i 300 kusů.

BANÁNY jsou po jablkách nejvíce konzumovaným ovocem na světě. Důvod, proč si je oblíbili lidé všech pěti světadílů, může být ten, že se dají jíst kdekoli a bez použití jakéhokoliv nástroje. V přírodě se vyskytují ve vlastním hygienickém „obalu“ (slupce), který je chrání před nečistotami.

Banány jsou jedním z nejvýživnějších a nejúčinnějších plodů na této planetě.

Vlastnosti a indikace

V banánech jsou nejvíce zastoupeny **sacharidy** (až 21%), které se v nezralých plodech vyskytují převážně ve formě **škrobu** a během

zrání se mění na jednodušší cukry: *sacharózu*, *glukózu* a *fruktózu*. Ve zralých banánech zůstává škrobu jen asi 1 %, které při trávení nevyvolává žádné těžkosti. Zato nezralé banány kvůli vysokému obsahu škrobu mohou způsobovat nadýmání a dyspepsii (poruchu trávení).¹⁷

V banánech je jen velmi málo *proteinů* (1 %) a tuků (méně než 0,5%).

Banány vynikají obsahem *vitaminu B₆*. Asi tři středně velké banány poskytnou doporučenou denní dávku tohoto vitaminu pro dospělého muže, jakož i podstatné množství *vitaminu C*, *B₁*, *B₂*, *E* a *kyseliny listové*.

Jsou bohaté na *minerály*, ze kterých je nejcennější *draslík*, *hořčík* a *železo*. Díky vysokému obsahu *draslíku* jsou po avokádu a datlích třetím nejlepším zdrojem tohoto minerálu mezi čerstvým ovocem (viz str. 114, 150).

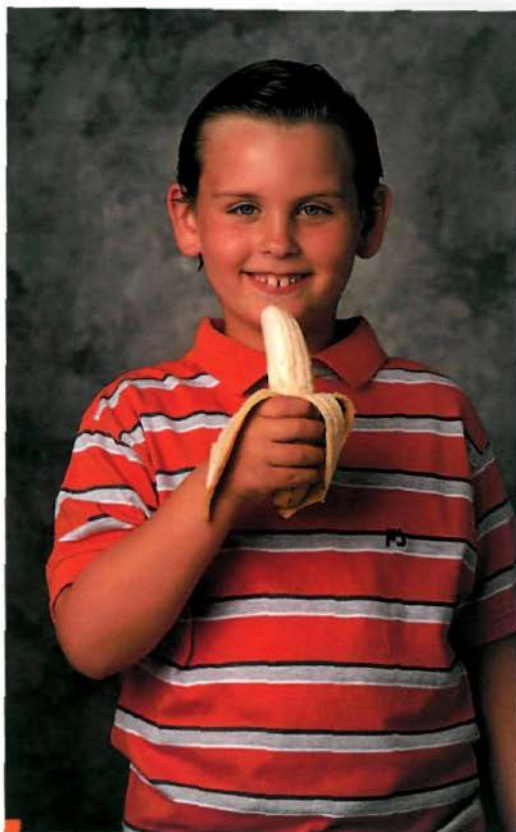
Jak rozpustná, tak nerozpustná *vláknina* je v banánech zastoupena ve významném množství (2,4 g/100 g). Oba její druhy mají hypolipidemickou funkci (snižují hladinu lipidů a cholesterolu)¹⁸ a zklidňují střevo.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** V tomto stavu jsou ke konzumaci nejvhodnější. Je užitečné vědět, že banány, které se prodávají v zemích, kde se nepěstují, dozrávají až ve skladu, a proto mají méně sacharidů a vitaminů než ty, které dozrály na stromech.

❷ **Vařené různými způsoby:** Banány vařením sice ztrácejí většinu vitaminů, ale uchovávají si sacharidy, minerály a další látky. Druh, který se nejčastěji tepelně upravuje, roste na *banánovníku bylinném* a je velmi bohatý na škrob.



Protože nezralé banány obsahují velké množství škrobu, který je těžko stravitelný, může jejich konzumace způsobovat nadýmání. Proto je velmi důležité banán dobře pokousat a promísit se slinami.

Banány obsahují i malé množství *SEROTONINU*. Tato látka, syntetizovaná z aminokyseliny tryptofanu, plní v nervové soustavě různé funkce: způsobuje arteriální vazodilataci (rozšíření cév), zmírňuje bolesti míchy a má anti-depresivní účinky.

Banány se indikují v těchto případech:

- **Onemocnění srdce:** Pro své výjimečné složení jsou banány *doporučovány* lidem

s chorobami srdce (angina pectoris, infarkt myokardu, arytmie, selhání srdce) a poruchami oběhové soustavy (arteriální hypertenze, arterioskleróza). Je to dáno následujícími vlastnostmi:

- ▶ **Jsou bohaté na draslík a chudé na sodík:** Mají 396 mg draslíku a 1 mg sodíku na 100 g jedlé části, což je vůbec nejlepší *poměr* těchto dvou látek, který se v potravinách rostlinného původu nachází (maso, ryby a mléčné výrobky mají mnohem méně draslíku a více sodíku). Strava bohatá na draslík a chudá na sodík zabraňuje rozvoji arteriální hypertenze¹⁹, arytmie, mrtvice²⁰, a dokonce rakoviny²¹.
- ▶ Obsahují významné množství **vitaminů skupiny B** potřebných na energetické re-

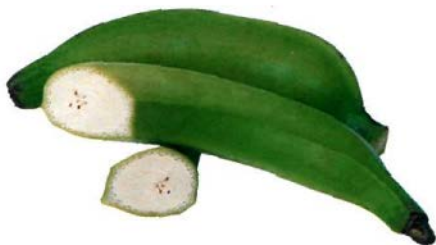
akce v srdečním svalu, jakož i hodně **hořčíku**, který zpomaluje postup **arteriosklerózy** a zabraňuje **infarktu myokardu**.

- ▶ Jsou bohaté na **vlákninu**, která snižuje hladinu **cholesterolu**.
- ▶ Obsahují malé množství **serotoninu**, který způsobuje **rozšiřování cév**.
- **Střevní obtíže:** Banány samotné nebo s **jablky** (viz str. 218) účinně pomáhají při **průjmeh** u dětí i dospělých. Jsou užitečné pro lidi trpící celiakií (porucha vstřebávání ve střevech, kterou vyvolala alergie na gluten, provázená průjmy a poklesem hmotnosti), kteří je mohou jíst v neomezeném množství. Spolu s kukuřicí a rýží (viz str. 200) pro ně představují ideální potravinu.



Kdo užívá léky na srdce či proti arteriální hypertenzi (diuretika, která vedou ke ztrátám draslíku, a kardiaka typu digitalis), potřebuje větší přísun draslíku, který se dá bezpečně získat z banánů. Dva velké banány (o hmotnosti přibližně 120 g) poskytnou tělu jeden gram draslíku (1 000 mg), což dokonce převyšuje doporučenou denní dávku pro člověka s oslabeným zdravím. Rovněž pomáhají předcházet hypertenzi a mají celkově příznivý vliv na srdeční činnost.

Druhy banánů



Banán bylinný

Pěstuje se v oblastech Střední a Jižní Ameriky, stejně jako v Africe. Je větší a méně sladký, ale bohatý na **škrob** a **draslík**.

Jeho plody by se neměly jíst **syrové**. Je vhodný ke všem vařeným jídlům, podobně jako brambory. Používá se i na výrobu **mouky**, ze které se dá péct např. chléb. Tento druh banánů je základní potravinou v mnoha tropických oblastech.

Banán trpasličí

Oproti běžným banánům je menší, sladší a chutnější. Pěstuje se na Kanárských ostrovech a v jihovýchodní Asii.



Banán červený

Pochází z Malajsie, má tmavočervenou slupku a chuť se velmi podobá běžnému banánu. Jí se syrový.



- **Dnová artritida a dna:** Banány **alkalizují** krev, což pomáhá neutralizovat a odstraňovat nadbytečnou kyselinu močovou, jež způsobuje dnu a dnovou artritidu.
- **Dieta s nízkým obsahem sodíku:** Pro tento druh diety jsou **banány ideálním ovocem**, protože dodávají kalorie, vitaminy a minerály. Doporučují se při cirhóze, břišní vodnatelnosti (nahromadění tekutiny v břišní dutině), otocích (zadržetí tekutiny v tká-

ních) způsobených kardiální či renální příčinou (snížená funkce nebo selhání ledvin).

- **Cukrovka:** Diabetikům banány sice neškodí, ale musí při jejich konzumaci dávat pozor, aby nepřekročili povolené množství sacharidů.

Na rozdíl od rafinovaných cukrů (bílý cukr) jsou cukry v banánech absorbovány pomaleji a nezpůsobují prudký nárůst hladiny glukózy v krvi.



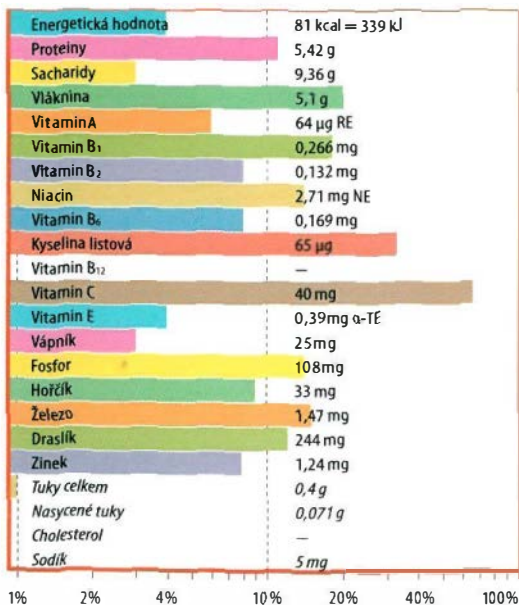
Hrách

Přítel srdce



Hrách — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Semena hrachu (*Pisum sativum L.*), popínavé rostliny z čeledi Leguminosae. Nacházejí se v uzavřených luscích dlouhých přibližně 10 cm a každý zpravidla obsahuje 7 až 9 semen.

POKUD jste v dětství potají vybírali z jídla hrách, abyste ho nemuseli jíst, máte nyní příležitost dát mu druhou šanci. Uvidíte, že se to vyplatí, zejména trpíte-li nějakou srdeční chorobou.

Vlastnosti a indikace

Syrový hrách obsahuje 78,9% vody a tyto živiny:

- **Sacharidy:** Hrách jich obsahuje významné množství (9,36%), ale i tak jich má méně než brambory (16,4%). Jsou tvořeny především škrobem a malým množstvím sacharózy.

- **Proteiny:** Jejich obsah (5,42%) je vyšší než v bramborách (2,07%), téměř porovnatelný s rýží a blíží se obsahu proteinů v obilninách (6,61%); je však daleko menší než v jiných luštěninách, např. fazoli (23,4%). Proteiny v hrachu jsou plnohodnotné, třebaže s nedostatkem esenciální kyseliny methioninu a nadbytkem lysinu. Pro získání všech **aminokyselin**, které tělo potřebuje k tvorbě vlastních proteinů, stačí **hrách** zkombinovat s **obilninami**.
- **Komplex vitaminů B:** Ve 100 g hrachu se nachází 0,266 mg **vitaminu B₁**, což odpovídá 18% DDD pro dospělého muže. Kromě toho je hrách dobrým zdrojem vitaminu B₂, B₆, niacinu a kyseliny listové, látek potřebných pro správnou funkci srdce a nervové soustavy.
- **Vitamin C:** Hrách ho ve 100 g obsahuje 40 mg, tedy skoro stejně jako citron (53 mg).
- **Draslík:** Ve 100 g hrachu se nachází 244 mg draslíku, minerálu důležitého pro funkci srdce.

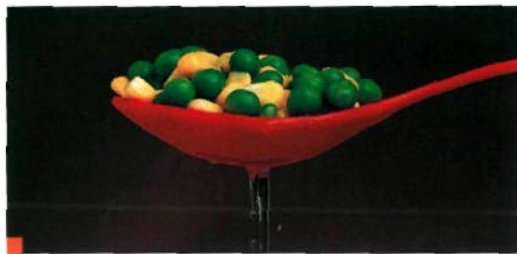


Příprava a použití

- **Syrový:** Pokud je hrách měkký, může se jíst syrový. Je velmi chutný a zdravý.
- **Mražený:** Konzumuje se po rozmrazení a ohřátí.
- **Vařený:** Hrách by se **neměl vařit** více než **5–10 minut** (vaří-li se déle, zničí se skoro celý obsah vitaminů).
- **Sušený:** Sušený hrách se může skladovat velmi dlouho, i když tím ztrácí většinu obsahu provitaminu A a vitaminu C. Jíst se dá po krátkém vaření.
- **Konzervovaný:** Dá se jíst bez jakékoliv úpravy. Ztráta vitaminů se pohybuje v rozmezí od 15 do 30%.

Je dobrým zdrojem **železa** (1,47 mg/100 g), **zinku**, **kyseliny listové** a **vlákniny**. Poskytuje i významné množství **provitaminu A** (betakarotenu), **vitaminu E** a **hořčiku**. Díky těmto látkám je užitečný zejména v následujících případech:

- **Onemocnění srdce:** Hrách obsahuje vše, co má mít potrava s **pozitivními účinky na srdce**, a nejsou v něm téměř žádné **tuky** ani **sodík**, je jejich konzumace správnou funkcí srdce ohrožuje. Díky tomu je vhodným doplňkem stravy všech, kdo mají slabé srdce, chlopní vady, kardiomyopatii (onemocnění srdečního svalu provázené poruchou srdeční funkce) nebo ischemickou chorobou srdeční.
- **Poruchy nervové soustavy:** Hrách je velmi výživná potravinou bohatá na vitaminy skupiny B a minerály potřebné pro správnou funkci nervového systému. Je vhodný v případě oslabené nervové soustavy, neurastenii, podrážděnosti, deprese, nespavosti a jiných funkčních poruch.
- **Těhotenství a laktace:** Díky vysokému obsahu proteinů (hlavně v kombinaci s obilninami), vitaminů a minerálů je hrách velmi vhodnou potravou pro těhotné a kojící ženy. Je bohatý i na **kyselinu listovou**, jež působí preventivně při vývoji nervové soustavy plodu.
- **Cukrovka:** Protože se škrob v hrachu během trávení pomalu přeměňuje na glukózu, snáší ji ho dobře i diabetici.



Hrách sám nebo v kombinaci s kukuřicí či jinou obilninou je ideální potravou pro pacienty s ischemickou chorobou srdce.



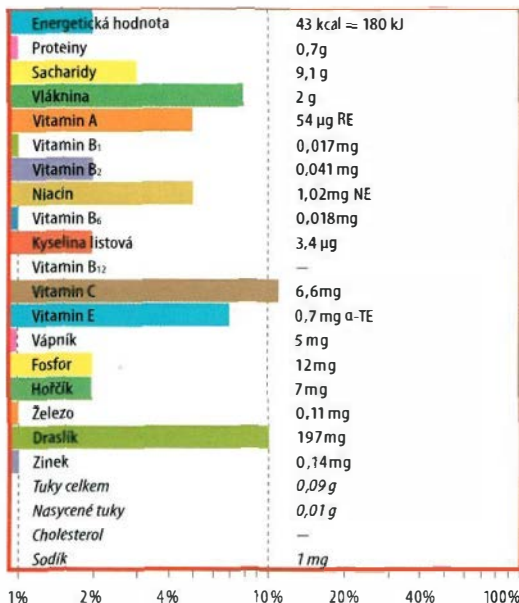
Broskev

Ideální pro srdce



Broskev — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

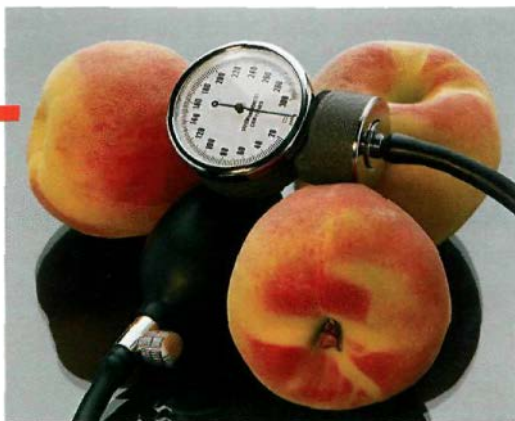
Popis: Broskev je plod broskvoně (Prunus persica [L.] Batsch.) z čeledi Rosaceae. Plod je typická peckovice: masitá dužina s tvrdou peckou ve středu.

JAKO PRVNÍ začali broskve pěstovat Číňané. Z Číny se několik staletí před narozením Krista dostaly do Persie (Íránu) a následně se rozšířily do Středomoří. Nakonec je Španělé přivezli do Ameriky, odkud v současnosti pochází více než polovina jejich produkce.

Vlastnosti a indikace

Broskve se skládají z vyváženého množství **provitaminu A** (betakarotenu), **vitaminů skupiny B**, vitaminu C a E, **draslíku, hořčíku** a **vlákniny**. Dále obsahují 9% **fruktózy** a ostatních **sacharidů** a méně než 1% **proteinů**. **Sodík** ani **tuky** se v nich prakticky nevyskytují.

Broskev svým tvarem připomíná srdce právě podobně proto, abychom nezapomněli, že má na tento orgán pozitivní účinky.



Dalo by se říct, že jejich **složení** je ideální pro **srdce**. **Vitaminy A, C a E** jsou nejlepší přírodní antioxidanty a jen málo potravin je obsahuje v tak vyváženém poměru. Tyto vitaminy chrání arteriální stěnu, což je významné zejména u koronárních cév.

Vitaminy skupiny B (B₁, B₂, niacin a B₆), jež se nacházejí v broskvích ve významném množství, jsou potřebné pro činnost srdečního svalu, který čerpá energii z mastných kyselin a sacharidů.

Broskve jsou velmi bohaté na **draslík a hořčík**, základní minerály potřebné k udržování pravidelného **srdečního** rytmu.

Díky tomu, že obsahují nejméně tuků ze všech druhů ovoce a mají i nejnižší obsah **sodíku** (1 mg/100 g), pomáhají v prevenci arteriální hypertenze a podporují srdeční činnost.

Broskve se z lékařského hlediska doporučují v těchto případech:

- **Choroby srdce:** Denní konzumace broskví je prospěšná při jakémkoliv stupni srdeční nedostatečnosti nebo snížení schopnosti srdce vykonávat svoji funkci. I když broskve srdce přímo nestimulují, pomáhají mu v jeho činnosti.
- **Trávicí obtíže:** Zralé broskve jsou lehce stravitelné. Obsahují rozpustnou vlákninu, která působí v trávicím traktu jako změkčovaadlo, a zároveň mají i slabé laxativní (projímavé) účinky.
- **Problémy s ledvinami:** Protože broskve mají nízký obsah sodíku a proteinů a jsou mírně močopudné, pomáhají při selhání ledvin.
- **Obezita:** Protože broskve patří k druhům ovoce, které vyvolávají pocit nasycení, jsou účinnou pomocí při snižování denní spotřeby kalorií. Samy jich obsahují jen 43 kcal/100 g. Dále se podílejí na odstraňování kyselého odpadu metabolismu, kterého bývá v organismu obézních lidí často velké množství.



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Jelikož sametová kůže broskví může u citlivých jedinců vyvolat alergickou reakci, měly by se broskve před jídlem oloupat. Ztráta vitaminů, k níž odstraněním kůže dojde, se dá lehce doplnit konzumací většího množství broskví.

❷ **Konzervované:** Přestože konzervované broskve obsahují méně vitaminů a minerálů, mají tu výhodu, že jsou dostupné po celý rok. Při jejich výběru je lepší dát přednost těm, které nejsou ve sladkém nálevu.

❸ **Marmeláda a šťáva.**



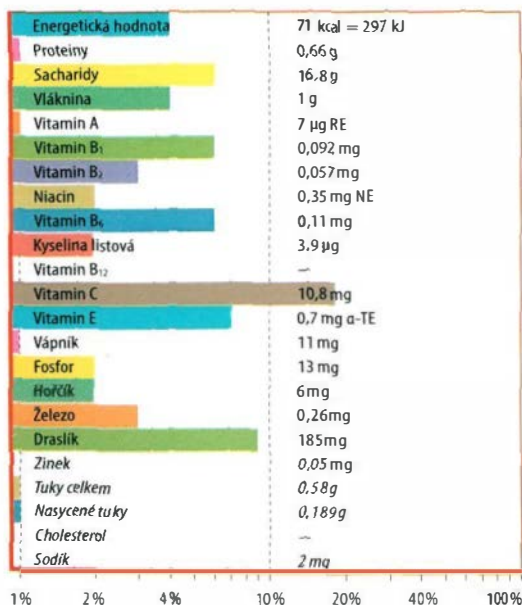
Hroznové víno

Posilňuje srdce a zlepšuje
krevní oběh



Hroznové víno — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plody vinné révy (*Vitis vinifera* L.), popínavé rostliny z čeledi Vitaceae. Hroznové víno roste ve větších či menších hroznech s různým počtem plodů.

HROZNOVÉ VÍNO je po pomerančích druhé nejslechtější ovoce na světě. Je velká škoda, že místo aby se většina sklizně snědla v syrovém stavu, používá se především k výrobě alkoholických nápojů.

Hroznové víno tvoří neoddělitelnou součást stravy lidí žijících v oblasti Středoziemního moře a patří k základním rysům jejich kultury. Protože se této rostlině v teplých přímořských oblastech dařilo vždy dobře, pěstuje se tam již celá tisíciletí.

Nedávné vědecké výzkumy odhalily, že lidé žijící ve Středomoří vděčí za svoje dobré zdraví některým specifickým látkám nacházejícím se v hroznovém vínu.

Vlastnosti a indikace

Ve složení hroznového vína vynikají především dva druhy živin: **sacharidy** a **vitaminy skupiny B**, zatímco proteiny a tuky v něm mají jen velmi skromný podíl. Ačkoliv hroznové proteiny obsahují jen malé množství esenciálních **aminokyselin**, zastoupeny jsou v nich všechny. Stejně nevýrazný je i výskyt minerálů.

Toto jsou složky hroznového vína, které si zaslouží naši pozornost:

- **Sacharidy** jsou přítomny v poměru od 15 do 30 %. Hroznové víno pěstované v chladnějších oblastech má nižší obsah cukru, zatímco úroda z teplého, suchého podnebí bývá mnohem sladší.

V hroznovém vínu jsou nejhodněji obsaženy dva sacharidy **GLUKÓZA** a **FRUKTÓZA**. Z chemického hlediska jsou to **MONOSACHARIDY** neboli jednoduché cukry, které



Jak připravit lahodný přírodní džus

1. Dejte celé hroznové víno do mixéru. (Pro dosažení lepší chuti můžete z hroznů odstranit jádérka, avšak zabere to příliš mnoho času.) Tento způsob úpravy se doporučuje v případech, že:

- chcete zachovat všechny léčivé účinky slupky na **srdce a arterie**;
- chcete mít užitek z **antikarcinogenního** působení **rosveratrolu**, který se nachází hlavně ve **slupce** hroznového vína.

V těchto případech je nejlépe použít **modré nebo červené hroznové víno**.

2. Použijte filtr, abyste zachytili slupku a semínka. Získáte lahodný, jemný džus vhodný při všech indikacích hroznového vína.

jsou schopny dostat se do krevního oběhu přímo bez trávicích procesů.

- **Vitaminy**: Protože hroznové víno obsahuje 0,11 mg/100 g **vitaminu B₆**, patří mezi druhy ovoce, které jsou na tento vitamin velmi bohaté. Více ho mají jen tropické plody jako avokádo, banán, čerimoja, guava a mango. **Vitaminy B₁, B₂ a B₃ (niacin)** jsou též přítomny ve větším množství než u většiny ostatního ovoce.

Všechny tyto **vitaminy** kromě jiného zodpovídají za **metabolismus sacharidů**, a tedy i za ulehčování chemického „spalování“ v buňkách při využití energie.

Hroznové víno obsahuje též velké množství provitaminu A (7 µg RE/100 g) vitamínu C (10,8mg/100g) a E (0,7mg/100g).

- **Minerály**: Draslík a železo jsou nejvíce zastoupené minerály a kromě nich hroznové víno obsahuje vápník, fosfor a měď.
- **Vláknina**: Hroznové víno má přibližně 1 % rozpustné vlákniny (pektinu), což je v případě čerstvého ovoce významné množství.
- **Nevýživné látky**: V hroznovém vínu se vyskytují početné chemické látky, které nepatří do žádné skupiny živin, ale navzdory tomu vykonávají v těle mnoho důležitých funkcí. Tyto látky, známé jako **FYTOCHEMIKÁLIE**, jsou v současnosti předmětem výzkumu. Jsou to:

► **Organické kyseliny**: Dávají hroznovému vínu nakyslou chuť a v krvi mají paradoxně alkalizující účinek. **ALKALIZACE** krve a moče ulehčuje likvidaci kyselého metabolického odpadu (např. kyseliny močové).

► **Flavonoidy**: Nedávno se ukázalo, že působí jako silné **antioxidanty**, které brání oxidaci **cholesterolu** způsobujícího arteriosklerózu. Zabraňují též tvoření krevních sraženin v arteriích.

- ▶ **Rosveratrol:** Brání postupu **arteriosklerózy**²¹ a je dokázáno, že je to i silný **anti-karcinogen**.
- ▶ **Antokyaniny:** Jsou to rostlinná barviva, která se nacházejí ve slupce bílého, ale především modrého hroznového vína. Působí jako silné **antioxidanty**, které brání vzniku a rozvoji **ischemické choroby srdeční**.

Hroznové víno dodává energii buňkám a zlepšuje zdraví arterií, především těch, které vyživují srdce. Působí proti zácpě, napomáhá vyplavování jedovatého odpadu z organismu, zlepšuje činnost ledvin a tvorbu červených krvinek. Potvrdily se i jeho protirakovinné účinky.

Jeho základní léčebné využití je následující:

- **Kardiovaskulární choroby obecně:** Hroznové víno se doporučuje při všech problémech se srdcem, protože:
 - ▶ Dodává **energii** ve formě jednoduchých cukrů, které pomáhají srdečnímu svalu při jeho práci. Třebaže primárními zdroji energie jsou pro něj mastné kyseliny, využívá i glukózu.
 - ▶ Hroznové víno je bohaté na **draslík** a obsahuje i **vápník** a **hořčík**, tedy minerály podporující srdeční činnost.
 - ▶ Neobsahuje prakticky žádný **sodík** ani **nasycené tuky**, dva hlavní nepřátele kardiovaskulární soustavy.
- **Onemocnění koronárních arterií:** Fenolové nevyživné látky přítomné v hroznovém vínu (**flavonoidy** a **rosveratrol**) mají všeobecně příznivé účinky na cirkulaci krve v arteriích, a obzvláště důležité jsou pro koronární arterie. Jejich účinky jsou tyto:
 - ▶ **Vazodilatace (rozšíření cév)**, tím se uvolní cévní spazmy a zvýší průtok krve.

- ▶ Působí na krevní destičky, aby nevytvářely sraženiny, čímž snižují riziko ucpávání arterií, ke kterému dochází při arterioskleróze. Tuto schopnost má i etylalkohol, ale jen při vysoké hladině alkoholu v krvi (2 g na litr), jenž má na zdraví negativní dopad.
- ▶ Zpomaluje **oxidaci cholesterolu** přenášeného lipoproteiny s nízkou hustotou (LDL). Tento tzv. špatný cholesterol vyvolává tvorbu arteriosklerotických plátů ve stěnach arterií, čímž způsobuje arteriosklerózu.

Výzkumy ukazují, že hroznové víno i hroznová šťáva jsou schopny rozšířit cévy, zlepšit proudění krve bez vytváření sraženin a zabránit ukládání cholesterolu na stěnach arterií. Co více chtít od stravy, která chrání srdce a oběhovou soustavu?

ČERVENÉ VÍNO (ne bílé) má podobné účinky jako hroznová šťáva, ale oproti hroznové šťávě či džusu má řadu nevýhod. Víno obsahuje málo sacharidů a vitaminů a je v něm **etylalkohol**, látka, která poškozuje lidské zdraví.

Hroznový džus a hroznová šťáva jsou mnohem lepší než víno, protože ochraňují kardiovaskulární systém a **nemají žádné vedlejší účinky**.

Když bude kardiak v létě a na podzim pravidelně jíst hroznové víno a rozinky a po zbytek roku pít hroznovou šťavu, zlepší se reakce jeho srdce na mírnou tělesnou zátěž. Ti, kdo se zotavují po infarktu myokardu, by měli denně jíst hroznové víno, aby zastavili postup koronární arteriosklerózy.

- **Trombóza:** Tvorba krevních sraženin v arteriích a žilách se dá snížit konzumací hroznového vína, rozinek nebo pitím hroznového džusu. To je důležité zejména pro ty, kdo překonali mrtvici nebo k ní mají dispozici.

- **Anémie:** Hroznové víno je jedním z nejbohatších druhů ovoce na železo (0,26mg/100 g), a rozinky, které jsou ještě koncentrovanější, ho obsahují dokonce 2,59mg/100 g.

Jak již ale bylo uvedeno dříve, **železo** z ovoce a zeleniny (nehemové železo), tedy i hroznového vína, se absorbuje hůř než železo z masa (hemové železo). Tento drobný nedostatek však lze snadno odstranit konzumací ovoce bohatého na vitamin C, který absorpci **nehemového** železa usnadňuje.

Pokud má někdo dispozici k anémii, jeho stav selepší, bude-li v létě a na podzim konzumovat hroznové víno a po zbytek roku rozinky.

- **Problémy s játry:** Hroznové víno aktivuje **detoxikační** účinek jater zvýšenou produkcí žluče (choleretická činnost). Ulehčuje též cirkulaci krve v **portální** systému, a proto je cenné při **cirhóze** a **břišní vodnatelnosti** (nahromadění tekutiny v dutině břišní) způsobené portální hypertenzí.
- **Střevní obtíže:** Hroznové víno je mírné projímadlo, které pomáhá při **chronické zácpě** způsobené zpomalenou funkcí střev. Udržuje též rovnováhu **střevní flóry** a omezuje **hnisobné** procesy zapříčiněné stravou bohatou na živočišné proteiny.



Jak nekvašená hroznová šťáva, tak i víno obsahují látky, které mají pozitivní vliv na srdce, ale v nekvašené šťávě jich je větší množství a není v ní obsažen zdraví škodlivý etylalkohol.

Kromě toho hroznová šťáva dodává lidskému tělu sacharidy a vitamíny, které ve víně chybějí.

- **Problémy s ledvinami:** Díky svým diuretickým a dekongestivním účinkům, jakož i skladbě minerálů a nízkému obsahu proteinů, se hroznové víno doporučuje v případech **selhání ledvin**, ke kterému došlo následkem nefritidy (zánět ledvin), nefrózy (nezánětlivé onemocnění ledvin) či jiných chorob.
- **Dna a nadbytek kyseliny močové:** Hroznové víno je výborné na vylučování kyseliny močové z ledvin, protože má **alkalizující** a **močopudný** účinek. Pravidelná konzumace hroznového vína je prospěšná zejména pro lidi trpící dnou, obezitou a ty, kteří jedí nadměrně masných výrobků.
- **Rakovinné procesy:** **ROSVERATROL** přítomný v hroznovém víně, ale především v jeho slupce, vykázal při experimentech protirakovinné účinky. Přestože se využití této látky při léčbě rakoviny stále zkoumá, častá konzumace hroznového vína se doporučuje jako doplněk terapie všem lidem, u nichž diagnostikovali rakovinu nebo patří do rizikové skupiny.

i

Rozinky

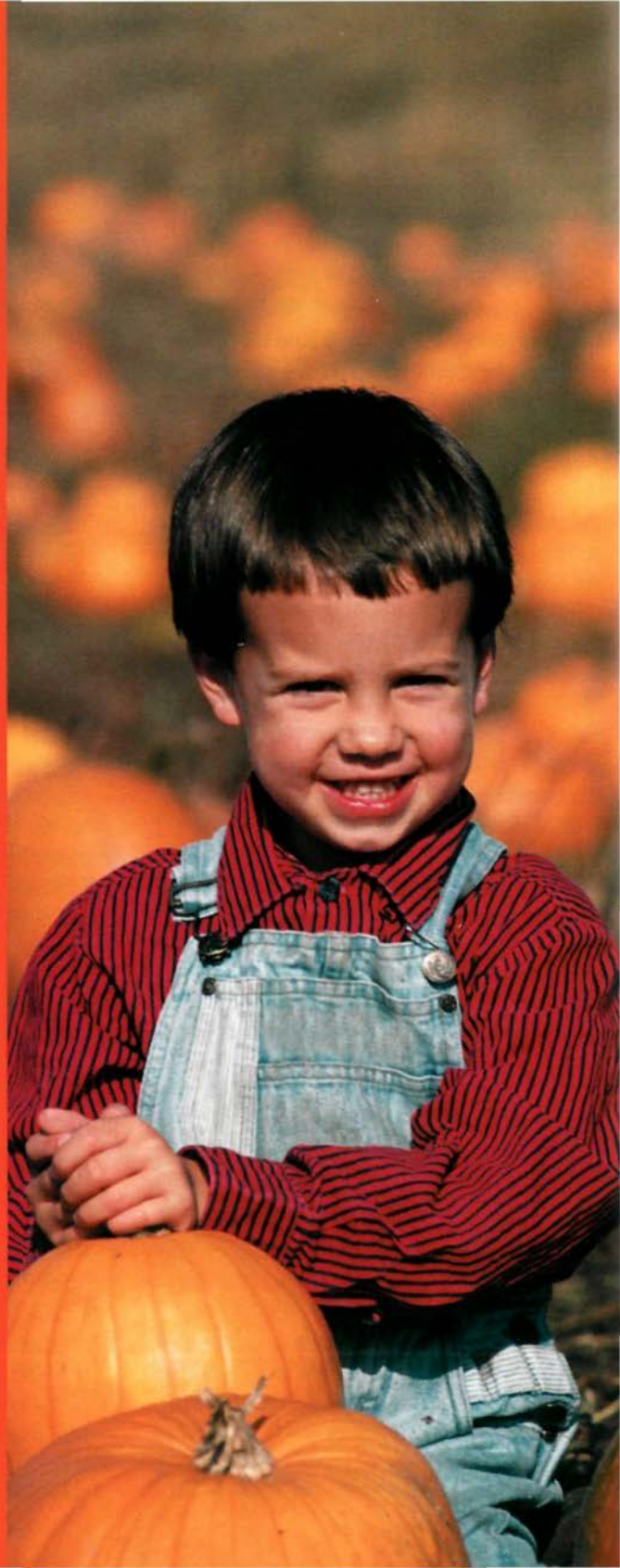
Dodávají tělu méně než 300 kcal/100 g. Jsou **velmi bohaté na železo**: 100g pokrývá jednu čtvrtinu **DDD** tohoto minerálu. Mají mnoho **draslíku** (825mg/100g) a rostlinné **vlákniny** (6,8%). Obsah tuku je u nich přibližně stejný jako u **čerstvého hroznového vína** (0,54%). **Vitamíny skupiny B** se v nich vyskytují ve vyšších koncentracích, ale mají málo **vitaminu C** a **provitamin A** jim téměř chybí.

Choroby

Arterioskleróza	97
Hypertenze	98
Křehkost cév	97
Mozková mrtvice	97
Omrzliny	99
Raynaudův syndrom	99

Potrava

Avokádo	114
Cizrna	102
Dýně	106
Grapefruit	104
Guava	120
Hrušky	118
Jahody	110
Jam	108
Slunečnicová semínka	112
Žito	122



Potrava pro arterie

ZDRAVÍ arterií úzce souvisí se stravou. Zatímco některé potraviny jim škodí, jiné jim naopak prospívají:

- **Škodlivé látky:** **Sodík** (hlavně v kuchyňské soli), **nasyčené tuky** a **cholesterol**, který se nachází jen v živočišné stravě.
- **Prospěšné látky:** **Antioxidanty** (v ovoce a zelenině), rozpustná **vláknina** (ovoce, zelenina a luštěniny) a **nenasyčené mastné kyseliny** (ořechy, semena a rostlinné oleje).

Cholesterol – hlavní nepřítel arterií

- Lidský organismus cholesterol **potřebuje**, a proto bychom ho neměli považovat za toxickou látku.

Tělo je schopné si pro vlastní potřebu vyrobit dostatek cholesterolu bez toho, že by bylo odkázané na jeho příjem z vnějších zdrojů.

- Cholesterol je škodlivý jen proto, že se usazuje ve stěnách **tepen** a způsobuje **arteriosklerózu**. Tato choroba bývá výsledkem působení několika rizikových faktorů:

- ▶ Zvýšená hladina **cholesterolu** v krvi.
- ▶ Nedostatek **antioxidačních látek**, jakými jsou provitamin A, vitamin C a E, flavonoidy a jiné fytochemikálie.
- ▶ Nadbytek **nasyčených tuků** ze stravy bohaté na mléko, vejce, měkkýše, maso a masné výrobky.
- ▶ Nedostatek pohybu, vliv kouření, stresu a konzumace hormonů apod.
- Někteří lékaři se snaží snižovat hladinu cholesterolu v krvi léky a dietou, ovšem to k předcházení arteriosklerózy a komplikací s ní spojených nestačí. Ve skutečnosti se infarkt myokardu čím dál častěji vyskytuje u lidí s nezvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.
- Existují **dva druhy** cholesterolu v krvi, lišící se hustotou lipoproteinů, které ho přenášejí:
 - ▶ **HDL cholesterol (dobrý cholesterol)** se pojí s lipoproteiny s vysokou hustotou,

kteří chrání organismus před vznikem arteriosklerózy. Jeho hladina v krvi se zvyšuje při tělesné zátěži a konzumaci olivového oleje.

- ▶ **LDL cholesterol (špatný cholesterol)** se váže na lipoproteiny s nízkou hustotou a podporuje arteriosklerózu.

Výrazem „**hladina cholesterolu v krvi**“ se myslí **celkové množství cholesterolu**, tedy součet obou výše uvedených druhů.

- Pro **zdravé arterie** a snížení rizika arteriosklerózy a komplikací s ní spojených (infarktu myokardu, mrtvice, ischemické choroby) je třeba:

- ▶ **Snižit** hladinu celkového **cholesterolu**.
- ▶ **Zvýšit** hladinu **antioxidantů** v krvi.

Obou požadavků lze snadno dosáhnout stravou bohatou na **čerstvé rostlinné potraviny**.

Normální hladina cholesterolu v krvi

Celkový cholesterol:

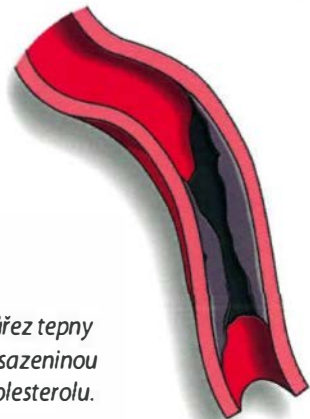
5–6 mmol/l (193–231 mg/dl).

HDL cholesterol:

1 mmol/l (38 mg/dl).

LDL cholesterol:

Rozdíl mezi celkovým cholesterolem a HDL cholesterolem
(4–5 mmol/l = 155–193 mg/dl).³



*Průřez tepny
s usazeninou
cholesterolu.*

Arterioskleróza

Definice

Degenerativní proces, který může postihnout všechny tepny v těle. Začíná usazováním **cholesterolu** v jejich vnitřní výstelce nazývané intima.

Ztvrdnutí tepenné stěny spojené se zúžením vnitřního průměru arterie v ní snižuje průsvit i průtok krve. Vzniklé komplikace mohou v konečném důsledku zkracovat život.

Strava

Strava je jedním z faktorů, jež mají na arteriosklerózu velký vliv.

U primitivních kmenů a méně rozvinutých národů, které se žijí *přírodní a nerafinovanou potravou*, se tato choroba prakticky nevyskytuje. Naopak v západních zemích, kde je vysoká spotřeba rafinovaných a uměle zpracovaných potravin, se vyskytuje čím dál častěji.

Příčiny

Kouření spolu s nevhodnou stravou je hlavním rizikovým faktorem rozvoje arteriosklerózy.



Konzumujte

Ovoce
Celé zrno
Luštěniny
Zeleninu
Ořechy
Vlákninu
Česnek
Oleje
Antioxidanty
Kyselinu listovou



Omezte nebo vylučte

Cholesterol
Nasycené tuky
Transmastné kyseliny
Maso
Konzervované sýry
Vejce
Mléčné produkty
Proteiny
Alkohol
Kávu
Bílý cukr
Sůl



Parmazán

Sýr obsahuje mnoho soli, nasycených tuků a cholesterolu — tři nepřátele zdravých arterií.

Mozková mrtvice

Definice

Známa též jako **iktus** neboli **cévní mozková příhoda**. Vzniká, když do části mozku náhle přestane proudit krev. Je to způsobeno:

- **rupturou arterie**, která vyvolá krvácení do mozku;
- **uzávěrem arterie**, krevní sraženinou vzniklou v místě uzávěru nebo embolem (uzávěr zapříčiněný sraženinou, která se uvolnila kdekoli v těle a krví se dostala na místo uzávěru).

Příčiny

Arterioskleróza je primární příčinou mrtvice, protože vede k poškození cévní stěny a tvorbě sraženin. Ostatní rizikové faktory jako **hypertenze**, **kouření** a **cukrovka** nebezpečí mozkové mrtvice dále zvyšují.



Konzumujte

Ovoce
Zeleninu
Česnek
Olivový olej
Rybí tuk
Selen



Omezte

nebo vylučte

To stejné jako při arterioskleróze



Olivový olej zabraňuje sražení krve.

Křehkost cév

Definice a příznaky

Křehkost drobných cévek, která vede ke **krvácení** a tvorbě **hematomů** při drobných úrazech.

Příčina

Její příčinou je dědičná slabost pojivové tkáně, která tvoří stěny tepen a žil. Nedostatek určitých vitaminů může problém ještě zhoršit.



Konzumujte

Citrony
Citrusové ovoce
Vitamin C
Flavonoidy

Flavonoidy chrání a posilují stěny vlásečnic a drobných cévek. Nejúčinnější flavonoid je hesperidin, který se nachází v citronech.

Hypertenze

Definice

Aby krev mohla proudit, musí být stále pod určitým tlakem. K hypertenzi dochází za následujících podmínek:

- Systolický (maximální) tlak je vyšší než 140 mmHg.
- Diastolický (minimální) tlak je vyšší než 90 mmHg.
- Zvýšený může být jen jeden z nich.

Hypertenze nemusí mít žádné pozorovatelné příznaky, ale jejím vlivem dochází k pomalému poškození arterií a některých orgánů.

Strava

Strava může hrát důležitou roli při udržování krevního tlaku ve zdravých mezích. Konzumace syrového nebo jednoduše upraveného ovoce a zeleniny riziko hypertenze výrazně snižuje.

Upozornění

Protože **nikotin** je vazokonstringens (stahuje cévy), dochází vlivem kouření ke zvýšení krevního tlaku, které je pozorovatelné již po vykouření jedné cigarety.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
---	--

Močopudné potraviny
Ovoce
Listovou zeleninu
Vývar na pročištění
Luštěníny
Celer
Dýni
Česnek
Guavu
Hrušky
Grapefruit
Vlákninu
Draslík
Vápník
Hořčík
Rybí tuk

Sůl
Sodík
Šunku
Salámy
Maso
Proteiny
Alkohol
Nasycené tuky
Kávu
Povzbuzující nápoje
Koření
Zralé sýry
Vejce



Česnek je vazodilatátor (rozšiřuje cévy) a hypotonikum (snižuje krevní tlak). K dosažení těchto účinků je třeba sníst několik stroužků.

Zeleninový očištný vývar

Získáme jej tak, že ve velkém množství vody povaříme různé druhy alkalizující a diuretické zeleniny, zejména cibuli a celer. Do vzniklého vývaru můžeme přidat trochu olivového oleje.

Tento velmi zdravý vývar lze využít při očištné dietě. Denně ho můžeme vypít půl až jeden litr namísto vody či jiného nápoje. Na organismus má následující účinky:

- **Očištné:** Alkalizuje krev a moč, což zlepšuje odstraňování odpadních produktů metabolismu, zejména kyseliny močové.
- **Diuretické:** Zlepšuje funkci ledvin a zvyšuje vylučování moči.
- **Mineralizační:** Dodává tělu **minerály** a **stopové prvky**, především draslík a železo. Draslík zabraňuje arteriální hypertenzi.



Očištný vývar

Raynaudův syndrom

Definice a příznaky

Způsobují ho záchvatovité spazmy periferních arterií, a to na prstech rukou, popř. nohou, které se projeví v první fázi typickým zbledením prstů a jejich znečitlivěním. Po několika minutách následuje fialové zbarvení, které je vystřídáno zčervenáním, jež doprovázejí parestzie (změny citlivosti).

Příčiny

Syndrom se častěji vyskytuje u žen po menopauze.

Známé příčiny jeho vzniku jsou:

- kouření;
- citové napětí;
- prochladnutí;
- práce s vibraujícími spotřebiči, jako jsou fény či mixéry.

Upozornění

Přestože je v některých případech nutné vyhledat lékařskou pomoc, dá se jeho vzniku předejít výběrem zdravých potravin.

	Konzumujte	
---	-------------------	---

Česnek
Ořechy
Vitamin E
Flavonoidy
Rybí tuk

	Omezte nebo vylučte	
---	--------------------------------	---

Alkohol
Povzbuzující nápoje



Salámy jsou velmi bohaté na sodík, prvek, který maso přirozeně obsahuje, a navíc se do salámů uměle přidává (dusitany a dusičnany používané na konzervování masa jsou sodné soli). Dále obsahují i velké množství nasycených tuků, které podporují tvrdnutí arterií a vznik hypertenze.

Omrzliny

Definice

Omrzliny způsobuje nedostatečné proudění krve v kapilárách, které vyživují kůži. Jedná se o lokální poškození chladem bez poklesu celkové tělesné teploty. Situaci mohou zhoršit i těsné boty.

Příznaky



Projevují se jako zánětlivý otok kůže na ruce nebo na nohou, který svědí a pálí, ale potom zmizí. Jen zřídka se vytvoří vředy a vznikne infekce.

Upozornění

Stav kapilár a proudění krve zlepšují obklady z bylinného nálevu a některé potraviny. Naopak tabák vznik omrzlin podporuje, protože při kouření dochází k zúžení cév a snížení průtoku krve.

	Konzumujte	
---	-------------------	---

Čitrusové plody
Česnek
Vitamin C
Vitamin E
Flavonoidy

	Omezte nebo vylučte	
---	--------------------------------	---

Alkohol
Povzbuzující nápoje

Konzumace velkého množství čerstvého a minimálně upravovaného ovoce a zeleniny je účinným prostředkem proti hypertenzi.



Nahrazování potravin při snižování hladiny cholesterolu

Chcete-li snížit hladinu cholesterolu v krvi, stačí, když potraviny umístěné vlevo, nahradíte potravinami umístěnými vpravo (viz šipky). Čím více zdravích škodlivých potravin ze svého jídelníčku takto vyloučíte, tím rychleji a výrazněji hladinu cholesterolu v krvi snížíte. Pokud se přitom budete řídit i dalšími radami týkajícími se arteriosklerózy, účinek bude dvojnásobný.



Červené maso,
uzeniny, korýši



Ryby nebo zvěřina
bez kůže



Luštěniny, náhrada masa
nebo jiné alternativy
namísto masa



Máslu, slanina



Margarín



Panenský olivový olej
nebo semínkový olej



Plnotučné mléko



Nízkotučné mléko



Sójové nebo
mandlové mléko



Sýr



Nízkoťučný tvaroh



Tofu a avokádo



Průmyslové pečivo



Celozrné pečivo



Sladkosti, čokoláda



Sušené ovoce, med, melasa

Druhy mastných kyselin

- **Nasycené mastné kyseliny:** Vyskytují se v mléku, ve vaječném žloutku, v masě a masných výrobcích. Zvyšují tvorbu cholesterolu v těle.
- **Nenasycené mastné kyseliny:**
 - ▶ **Mononenasyčené** (např. kyselina **olejová**, která se nachází v olivovém oleji): Snižují **LDL** (špatný) **cholesterol** a zvyšují **HDL** (dobrý) **cholesterol**, který chrání před **arteriosklerózou** (viz str. 97).
 - ▶ **Polynenasycené:** Ty najdeme hlavně v **semenných olejích**. Snižují **LDL** (špatný) **cholesterol**. Olejnaté ryby obsahují speciální druh polynenasycených mastných kyselin známý jako **omega-3**.
- **Transmastné kyseliny:** Jsou to nenasycené mastné kyseliny **změněné působením tepla** nebo průmyslovými procesy. Vznikají při **smažení** na rostlinných olejích či vlivem tepelných úprav a **hydrogenizací** při výrobě **polotuhých tuků**, např. **margarínů**.
 - ▶ **Účinek na zdraví:** Transmastné kyseliny zvyšují **LDL** (špatný) **cholesterol**, snižují **HDL** (dobrý) **cholesterol**, podporují **arteriosklerózu** a zvyšují riziko **ischemické choroby srdeční**.^{1, 2}

Nejsou však tolik škodlivé jako nasycené tuky v mléku, sýrech, ve vaječném žloutku, v masě a salámech.³





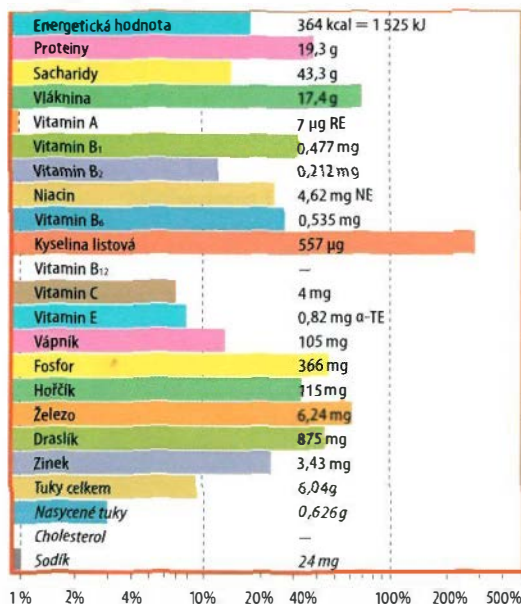
Cizrna

Potrava pro moderní lidi



Cizrna — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Semeno cizrny (*Cicer arietinum* L.) z čeledi Leguminosae. Její plod je vejcovitý lusk, ve kterém jsou dvě semena.

Vlastnosti a indikace

Díky svým významným terapeutickým vlastnostem je cizrna potravinou vhodnou pro lidi žijící v současném uspěchaném světě. Pomáhá snižovat cholesterol, předcházet zácpě a posilovat nervovou soustavu.

Cizrna dodává tělu mnoho energie (364 kcal/100g) a je zdrojem nejdůležitějších živin (neobsahuje jen vitamin B₁₂, který chybí ve všech druzích rostlinných potravin). Dokonce se v ní nachází i malé množství provitaminu A a vitamínu C a E. Ostatní živiny obsahuje v průměrném množství:

- **Proteiny:** Cizrna jich dodává významné množství (19,3 %), které je stejné nebo větší než v **mase** či **vejcích**, ale menší než u jiných luštěnin bohatých na proteiny, jako např. čočka, sója nebo fazole (viz str. 132, 256, 332). Kombinace luštěnin a obilnin nabízí proteiny vysoké biologické kvality.⁴
- **Sacharidy:** Cizrna je velmi bohatá na sacharidy (43,3 %), mezi nimiž je nejvíce zastoupen **škrob**. Ten se během trávení pomalu mění na glukózu, ale musí se dobře rozžvýkat a promístit se slinami.
- **Tuky:** Tvoří v cizmě 6,04 %, což je podstatně více než u čočky nebo fazole, ale méně než u sóji. Většina z těchto tuků jsou polynenasycené.
- **Vitamíny:** Cizrna je dobrým zdrojem vitaminů B₂ a B₆ a také **kyseliny listové**, která se podílí na správné funkci nervové soustavy a snižování rizika infarktu myokardu. Sto gramů cizrný tělu dodá skoro trojnásobek DDD této živiny.
- **Minerály:** Za zmínku stojí hlavně **železo** (6,24 mg/100 g, téměř třikrát více než v **mase**), fosfor (366 mg/100 g), draslík (875 mg/100 g),



Příprava a použití

❶ **Vařená:** Je to nejběžnější způsob přípravy cizrný. Může se použít do polévek a jako příloha k dušenému masu nebo se dá kombinovat s rýží.

❷ **Pečená v troubě nebo smažená:** Cizrna připravená tímto způsobem je hůře stravitelná, protože se část škrobu stane odolnou vůči žaludečnímu šťávám.⁵

❸ **Cizrnná mouka:** Je velmi rozšířená v Indii, kde se z ní vyrábí např. **falafel**.

hořčík (115 mg/100 g), vápník (105 mg/100 g) a **zinek** (3,43 mg/100 g).

Cizrna je téměř plnohodnotná potravin, která má správný poměr živin. Proto ji lze jíst jako hlavní chod.

Pravidelná konzumace cizrný se doporučuje v těchto případech:

- **Zvýšený cholesterol:** Cizrna obsahuje menší množství vysoce kvalitních (mononenasycených a polynenasycených) tuků (6,04%), které pomáhají při snižování hladiny cholesterolu v krvi. **Vláknina** cizrný zase zabraňuje jeho vstřebávání z jiných potravin (cizrna neobsahuje žádný cholesterol). Díky těmto vlastnostem se konzumací cizrný zlepšuje stav arterií a dá se jí předcházet **arterioskleróze** se všemi jejími projevy, včetně infarktu myokardu.
- **Zácpa:** Vláknina v cizmě přirozeným způsobem stimuluje peristaltiku střev a posouvá stolici dolní částí trávicího traktu.
- **Funkční poruchy nervové soustavy** způsobené nedostatkem vitaminů skupiny B, např. podrážděnost, nervozita a špatná koncentrace. Cizrna se doporučuje zvláště těm, kdo trpí **stresem** a **depresí**.

- **Těhotenství:** Tato luštěnina je ideální pro těhotné ženy, protože je bohatá na **kyselinu listovou**, která chrání plod před vrozenými vadami nervové soustavy. Dále má vysoký obsah **proteinů**, **železa** a jiných minerálů.



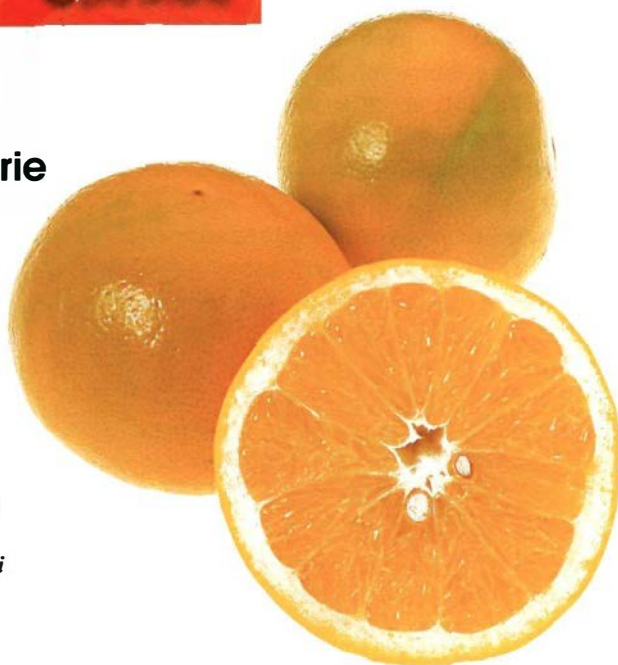
Nedostatek zinku

Přestože někteří specialisté na výživu tvrdí, že **rostlinná potrava** je chudá na zinek, 100 g cizrný obsahuje více zinku (3,43 mg) než stejné množství **masy** (2,97 mg). Cizrna, čočka a sója jsou výbornými zdroji **zinku**.



Grapefruit

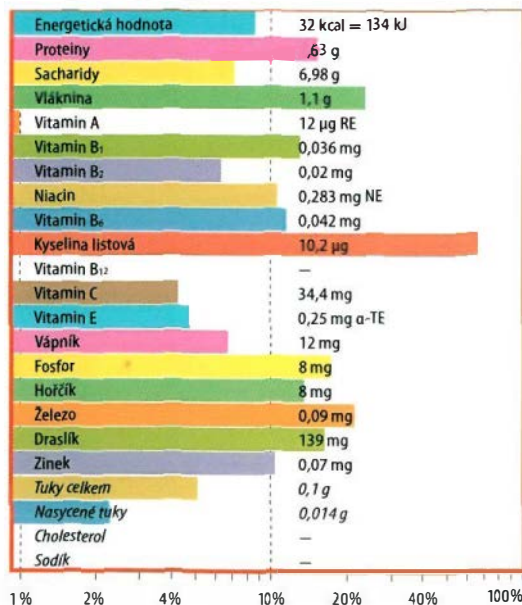
Odblokovává arterie a čistí krev



Existují různé druhy grapefruitů se žlutou, oranžovou a růžovou dužinou. Poslední dva obsahují nezvykle mnoho karotenoidů, které pomáhají při prevenci rakoviny.

Grapefruit — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Odborná synonyma: *Citrus maxima* (Burm.) Merr., *Citrus decumanus* L.

Popis: Grapefruit je plodem stromu *Citrus paradisi* MacFad. z čeledi Rutaceae. Má tvar jako pomeranč, je jen trochu větší a barvou připomíná citron. Některé odrůdy jsou růžové nebo zelené.

Vlastnosti a indikace

Dužina grapefruitu obsahuje malé množství sacharidů a minimum proteinů a lipidů. **Nejvíce** je v ní zastoupen **vitamin C** (34,4 mg/100 g), i když je ho méně než v **pomerančích** (53,2 mg/100 g) nebo **citronech** (46 mg/100 g). Z minerálů se v grapefruitech vyskytuje vápník, hořčík a **draslík**, kterého je poměrně velké množství, a naopak zdraví škodlivý **sodík** v nich zcela chybí.

Protože **nutriční** hodnota grapefruitů je velmi nízká, většina terapeutických vlastností se přepisuje je jejich nevyživným složkám:

- **PEKTIN:** Druh rozpustné rostlinné **vlákniny**, která se nachází v citrusech a jablkách (viz str. 218). Je to první nevyživná složka potravy, která se začala zkoumat kvůli léčivým účinkům. Pektin grapefruitu se nachází ve vláknině, jež tvoří jeho dužinu, dále v bílé vrstvě těsně pod slupkou a mezi měsíčky. Vláknina chrání **arterie** a má **proticholesterolový** účinek, což se prokázalo v mnoha studiích.
- **Flavonoidy:** Zlepšují proudění krve a mají **antioxidační** a **antikarcinogenní** účinek.
- **Karotenoidy:** **RŮŽOVÝ GRAPEFRUIT** je dobrým zdrojem **betakarotenu**, který se v těle přeměňuje na vitamín A.
- **Limonoidy:** Jsou to terpenoidy a tvoří **základ** citrusových plodů. Grapefruity jsou bohaté hlavně na jeden z nich, **limonen**, který

dává ovoci hořkou chuť a má silné **antikarcinogenní účinky**.

Díky výše uvedeným vlastnostem a složení se grapefruity dají využít při těchto obtížích:

- **Arterioskleróza:** Grapefruity pomáhají chránit stěny cév před ukládáním **cholesterolu** a je jich následným **vápenatěním**, které vede k rozvoji arteriosklerózy.
- **Jiné kardiovaskulární problémy:** Díky absenci **sodíku** a **tuků** a pro vysoký obsah **draslíku** jsou grapefruity velmi vhodné **při léčbě srdečních chorob**. Například lidé trpící hypertenzí by jich měli denně sníst velké množství, protože grapefruity mají diuretický účinek, který je při snižování krevního tlaku žádoucí. K tomuto účelu postačí též pít grapefruitové šťávy ②, i když konzumace celého plodu ① má na oběhový systém další pozitivní účinky.
- **Nadbytek kyseliny močové** v jakékoliv formě: **dna, dnová artritida, ledvinové kameny** atd.
- **Očista organismu:** Chce-li si člověk „pročistit krev“, a tím stimulovat **detoxikační schopnosti organismu** (ze jména jater), může každé ráno nalačno vypít sklenici grapefruitové šťávy.
- **Infekce:** Díky obsahu **vitaminu C** a **flavonoidů** grapefruity stejně jako pomeranče posilují **imunitní systém** (viz str. 348).
- **Obezita:** Pro své **pročišťující** a **detoxikační vlastnosti** jsou **výborným doplňkem redukčních diet**.
- **Ochrana před rakovinou:** Jelikož grapefruity obsahují **vitamin C**, **pektin** a **limonoidy**, chrání **organismus před vznikem rakoviny**, protože zabraňují činnosti mnohých karcinogenních látek. Pravidelná konzumace grapefruitů a jiných citrusových plodů je proto dobrou prevencí rakoviny (viz str. 347).



Příprava a použití

① **Čerstvé:** Je výhodné jíst celé grapefruity i s bílou vrstvou těsně pod kůrou a mezi měsíčky, protože obsahuje vlákninu bohatou na pektin.

② **Šťáva:** Grapefruitová šťáva je lahodný nápoj, který se svými terapeutickými a výživovými vlastnostmi vyrovná citronové nebo pomerančové šťávě. Může se osladit medem.

③ **Grapefruitová kúra:** Konzumují se celé plody nebo se pije grapefruitová šťáva. První den sníte nalačno jeden plod nebo vypijete sklenici šťávy; každý následující den množství zvýšíte o jeden plod či sklenici, a to až do pátého dne, kdy budete jíst pět plodů nebo pít pět sklenic grapefruitové šťávy. Potom opačným postupem množství snižujete.

Dalších pět dní jezte jeden grapefruit denně, a tak dokončíte **dvoutýdenní kúru**.



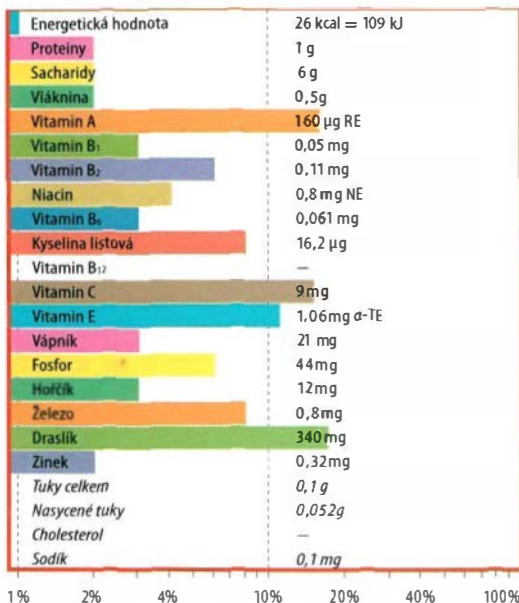
Dýně

Skvělý spojenec cév



Dýně — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzné druhy: *Cucurbita maxima L.*

Popis: Jsou to plody rév (*Cucurbita pepo L.*) z čeledi *Cucurbitaceae*. Mají různé tvary: mohou být kulaté, zploštělé, vejcovité apod. Zbarvení jejich kůry bývá oranžové, žluté, zelené, bílé, černé nebo fialové. Jejich dužina je buď oranžová, nebo žlutá a uprostřed je plná semínek.

Vlastnosti a indikace

Jedinečná nutriční hodnota dýně je dána nejen látkami, které obsahuje, nýbrž i látkami, které v ní chybí. Patří k potravinám s nejnižším obsahem **tuku** a **sodíku**, látek ohrožujících arterie a srdce.

Poměr živin v dýni je dost nízký: 6 % sacharidů, 1 % proteinů a skoro žádné tuky. Na druhé straně vyniká množstvím **betakarotenu** (provitaminu A) a minerálů jako **draslík** a **vápník**.

Obsahuje velké množství rozpustné **vlákniny**, díky níž má schopnost zahánět hlad.

Všechny druhy dýní se podílejí na snižování krevního tlaku a mají diuretické, laxativní a protirakovinné účinky. **Pomáhají při těchto obtížích:**

- **Hypertenze:** Jelikož dýně obsahuje velmi málo sodíku a hodně draslíku, pomáhá snižovat krevní tlak a brání tvorbě krevních sraženin v arteriích.^{1, 2}

Lidé s hypertenzí mohou dýni jíst každý den v jakékoliv formě, ale neměli by ji solit, protože by tím snížili její účinky. Je též dobré celý jeden den jíst pouze rozmixovanou dýni ③.

- **Ischemická choroba srdeční a arterioskleróza:** Lidé, kteří trpí ischemickou chorobou srdeční (**angina pectoris** nebo **infarkt myokardu**), by dýni měli jíst nejméně třikrát týdně.

- **Poruchy ledvin:** Dýně působí v ledvinách jako slabé **diuretikum**, podporuje tvorbu moči a vylučování tekutin z těla.

- **Problémy se žaludkem:** Díky bohatému obsahu alkalizujících minerálních solí dužina dýně neutralizuje nadbytek žaludeční kyseliny a na sliznici žaludku (výstelku) má



Příprava a použití

❶ **Pečená:** Dýně se rozkrojí na půlky nebo na více kusů a peče se v troubě do zlatohněda. Podává se s medem nebo s ovocem.

❷ **Vařená:** Dýně se používá do polévek nebo se přidává k dušenému masu.

❸ **Pyré:** Po uvaření se dýně rozmixuje s kravským nebo sójovým mlékem. Podle chuti se může osladit, a to nejlépe medem.

Příprava dýně na vaření



1. Poté, co dýni rozkrájíte na přiměřeně velké části, lžící zbavte

dužinu semen a odstraňte vláknitý střed.

2. Oluoupejte kůru.



3. Podle potřeby ji rozkrájíte na menší kousky.

změkčující a ochranný účinek. Konzumace dýně, zejména mixované s kravským nebo sójovým mlékem ③, se předepisuje při nadbytku žaludeční kyseliny, při **dyspepsii** (porucha trávení), **pyróze** (pálení žáhy) a v případech žaludečních a dvanácterníkových vředů.

- **Zácpa:** Vlákna dýně je rozpustná a působí jako mírné **projímadlo**, které nedráždí střevo.

- **Prevence rakoviny:** Dýně obsahuje tři **nejúčinnější** látky rostlinného původu, u kterých byl prokázán **antikarcinogenní** účinek: betakaroten, vitamin C a vlákninu. Dýně a **brukvovitá zelenina** (viz str. 188) jsou potravinami s nejvyšším **protirakovinným** účinkem.



Jam

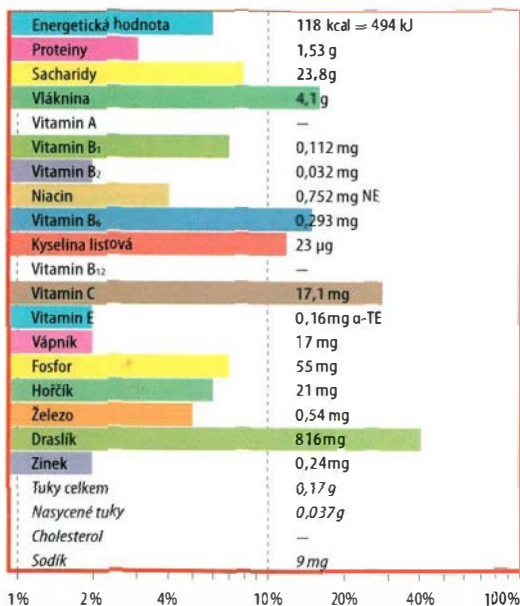
Dodává živiny a snižuje
triglyceridy



Popis: Hlízy různých rostlin rodu *Dioscorea*, především *Dioscorea alata* L., z čeledi *Dioscoreaceae*. Liší se tvarem, velikostí a barvou, váží od 2 do 5 kg a mají bělavou dužinu.

Jam — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

AČKOLIV se v této kapitole zabýváme jen bílým jamem, existují i jiné jedlé hlízy s tímto názvem. Jsou to tyto:

- Jiné druhy čeledi *Dioscorea*.
- **Džikama**, hlíza jamu z čeledi *Convolvulaceae*.
- **Taro a tania** z čeledi *Araceae*, které se vyskytují v jihovýchodní Asii.

Vlastnosti a indikace

Bílý jam, tak jako ostatní podobné hlízy s tímto názvem, je v mnohých tropických regionech základní potravinou, protože obsahuje velké množství **sacharidů** ve formě **škrobu** (23,8%). Protože je náročný na pěstování a poměrně chudý na **proteiny** (1,53 %), postupně ho vytlačují **manio** a **povíjnice** (viz str. 290).

Maniok — další zdravá a léčivá hlíza

Odborná synonyma: *Manihot esculenta*,
Manihot utilissima.

Synonyma: *Juca*, *Cassava*.

Hlíza keře, který se pěstuje v tropických oblastech Ameriky, Afriky a Asie. Jí se vařený jako brambory a pro mnohé obyvatele zemí třetího světa tvoří podstatnou složku potravy.

Je **velmi bohatý** na **sacharidy** (25,3 %), **vitaminy skupiny B**, **vitamin C** (48,2 mg/100 g), **hořčík**, **draslík**, **železo** a **vápník**. Neobsahuje provitamin A ani vitamin B₁₂ a obsahuje velmi málo tuků. Má **tyreostatický** účinek (snižuje činnost štítné žlázy).⁴

Upozornění: **Hlízy** a **syrové listy** manioku jsou **toxické**, protože obsahují kyanovodík. Před jídlem se **musí umýt** ve vodě a **uvařit** nebo **usušit**.⁵

Tapioka je **mouka**, která se vyrábí z tohoto a dalších druhů manioku. Může se uvařit v mléku nebo v zeleninovém vývaru. Obsahuje 88% **sacharidů** (**škrobu**) a velmi **málo proteinů** nebo **tuků**. Je velmi lehce **stravitelná** a bohatá na **kalorie**. Prospívá především v těchto případech:



Tapioka

- **Trávicí obtíže:** Tapioka obsahuje hodně rozpustné vlákniny, uchovává velké množství vody a je **výborným zvláčňovadlem** a ochráncem výstelky trávicí soustavy. Doporučuje se při nadbytku žaludeční kyseliny, gastritidě, žaludečních a dvanácterníkových vředech a při všech typech kolitidy.
- **Celiakie:** Neobsahuje lepek.
- **Choroby jater:** Tapioka dodává lehce stravitelné sacharidy a neobsahuje skoro žádné tuky ani proteiny, což ulehčuje funkci jater.
- **Rekonvalescence** po těžké chorobě nebo operaci a návrat k normální stravě po delším půstu.



Příprava a použití

❶ **Syrový:** Zralý jam se může jíst syrový. Nezralý jam obsahuje malé množství toxinu, a proto se jeho konzumace nedoporučuje. Toxická látka se nachází zejména v planém jamu a způsobuje poruchy trávení.

❷ **Vařený:** Jam lze péct, vařit nebo smažit stejně jako brambory, a dokonce se z něj dá vyrobit pyré, které je velmi oblíbené v západní Africe.

Jam má velkou energetickou hodnotu (118 kcal/100 g) a malý obsah vitaminů skupiny B, vitaminu C a minerálů, ze kterých je významný především **draslík** (816 mg/100 g). Chybí mu však provitamin A.

Je dokázáno,³ že jam obsahuje steroid, který má antioxidační účinek na krevní lipidy (hlavní příčina arteriosklerózy) a rovněž snižuje hladinu **triglyceridů**. Díky tomu, nízkému obsahu tuků a velkému množství draslíku je jam vhodný při **kardiovaskulárních problémech**, především **arterioskleróze**.



Jahody

Ovoce s největším
antioxidačním
účinkem

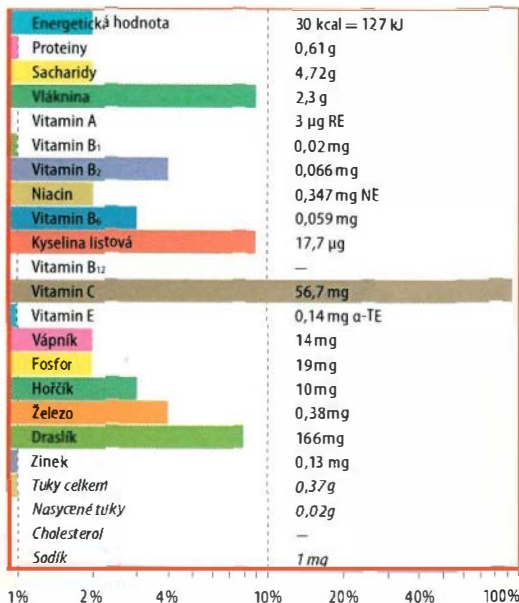


Příbuzné druhy: *Fragaria virginiana* Duch., *Fragaria chiloensis* Duch.

Popis: Nepravé plody jahody *Fragaria vesca* L. nebo příbuzných druhů z čeledi Rosaceae. Pravé plody jsou malá zrnka přichycená k povrchu jahod, která obsahují semena.

Jahody — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Jahody patří mezi ovoce s nejnižším obsahem kalorií (30 kcal/100 g), mají jich dokonce méně než meloun (35 kcal/100 g) nebo dýně (32 kcal/100 g). Také podíl **proteinů, tuků a sodíku** je v nich velmi nízký.

Společně s malým množstvím vitamínu C, kyseliny listové, draslíku a železa jsou sacharidy nejvýznamnější živinou v jahodách (přibližně 5 % hmotnosti).

Za svoji barvu jahody vděčí antokyaninům, barvivům, které se svými vlastnostmi podobají **bioflavonoidům**. **ANTOKYANINY** snižují syntézu cholesterolu v játrech a působí jako silné **antioxidanty**.

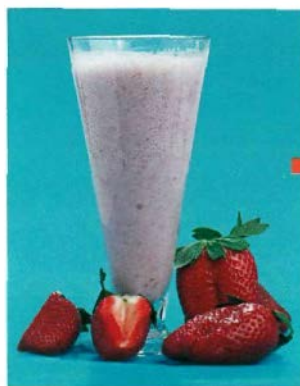
Výzkum na *Tufts University* v Bostonu (USA) ukázal, že jahody mají největší **anti-oxidační** účinek z veškerého ovoce;⁶ po nich následují slívy, pomeranče a hroznové víno. Antioxidační účinek tohoto ovoce se určoval podle jeho schopnosti neutralizovat oxidující **VOLNÉ RADIKÁLY**.

Antioxidační schopnosti jahod vyplývají hlavně z obsahu vitamínu C, bioflavonoidů a antokyaninů.

Složení jahod a jejich antioxidační a alkaličující vlastnosti je zařazují mezi ovoce doporučované při těchto problémech:

- **Arterioskleróza:** Díky svým schopnostem neutralizovat účinky **volných radikálů** jsou jahody efektivním prostředkem v prevenci arteriosklerózy (ukládání cholesterolu ve stěnách arterií, jejich postupné ztvrdnutí a zužování). Stav arterií zlepšují i nízkým obsahem **tuků** a **sodíku**, jakož i bohatstvím **draslíku** a minerálů, tedy kombinací, která snižuje riziko rozvoje hypertenze.

Pravidelná konzumace jahod na jaře a v prvních letních měsících pomáhá předcházet arterioskleróze a brzdí její další postup. Do svého jídelníčku by je měli zařadit lidé, kteří



Hlavní význam jahod spočívá v tom, že zlepšují proudění krve v arteriích.

prodělali **infarkt myokardu** nebo mají **anginu pectoris**, **poruchy prokrvení mozku** či ischemickou chorobu dolních končetin.

- **Nadbytek kyseliny močové:** Jahody působí **diuretický** (zvyšují produkci moči) a díky svému alkalizujícímu účinku podporují vylučování kyseliny močové. Proto se doporučují při dně a dnové artritidě.
- **Zácpa:** Jahody jsou bohaté na rozpustnou rostlinnou **vlákninu** a ulehčují pohyb stolice střevy. Snižují i **překrvení žil** v portálním systému (žíly odvádějící krev z vnitřnosti), a tím jsou užitečné při **hemoroidech**, **břišní vodnatelnosti** (tekutině v břiše) a chorobách jater, jako **chronická hepatitida** a cirhóza.



Příprava a použití

① **Čerstvé:** Jahody by se měly před jídlem umýt. Spolu s nimi můžeme konzumovat jablka, obilniny a jogurt a pít pomerančovou šťávu.

② **Jahodový koktejl:** Připraví se rozmixováním jahod s pomerančovou šťávou či nízkotučným mlékem nebo nápojem ze sóji.

③ **Džem a kompot:** Takto připravené si zachovávají téměř všechny živiny a účinné lát-

ky; ztrácejí pouze vitamin C. Díky této úpravě lze jahody jíst i mimo sezónu, ale je třeba mít na paměti, že obsahují velké množství cukru (až 50%).

④ **Mražené:** Mražené jahody jsou velmi oblíbené, protože umožňují mít toto ovoce k dispozici po celý rok. Před mražením se obvykle doslazuje jen mírně a uchovávají si většinu živin a účinných látek, včetně vitamínu C.



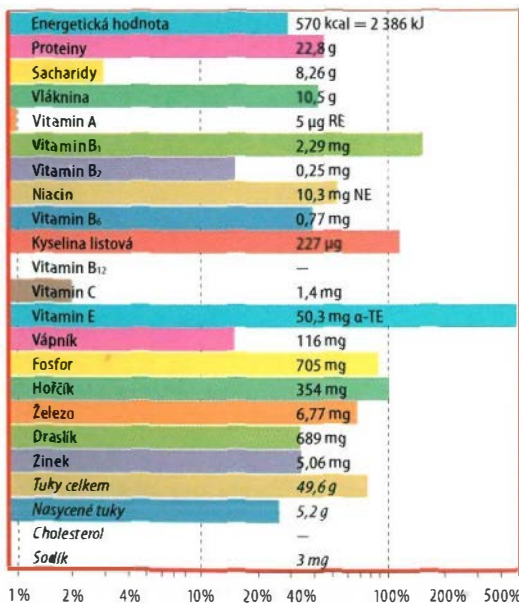
Slunečnicová semínka

Bojovníci proti arterioskleróze



Slunečnicová semínka — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Semínka slunečnice (Helianthus annuus L.), jednoleté rostliny z čeledi Solanaceae Compositae, která dorůstá výšky 2 metrů.

Vlastnosti a indikace

Slunečnicová semínka obsahují 49,6% **tuků**, z nichž se vyrábí výborný kuchyňský **olej**, 22,8% **proteinů** (podobně jako maso) a jen asi 8,3% **sacharidů**.

Neobsahují skoro žádný vitamin A ani C, ale jsou jedním z nejbohatších zdrojů **vitaminu E** (více ho mají jen mandle, str. 60) a **vitaminu B₁**, (více je jen v pivovarských kvasnicích).

Jsou velmi bohatá na **hořčík**, **železo** (6,8 mg/100 g, tedy stejné množství jako v čočce, str. 132), **vápník** a **fosfor**.

Slunečnicová semínka patří k **nejvýznamnějším** koncentrovaným rostlinným potravinám,

kteří poskytují hlavně tuky, minerály a vitamín B₁ a E. Přestože mají vysokou nutriční hodnotu, jsou lehce stravitelná, pokud se dobře rozžvýkají.

Pravidelná konzumace slunečnicových semínek (samozřejmě nesolených) se doporučuje při následujících zdravotních problémech:

- **Arterioskleróza a ischemická choroba srdeční:** *Esenciální mastné kyseliny* v slunečnicových semínkách (především kyselina *linolová*) snižují hladinu cholesterolu v krvi, a tím brání rozvoji arteriosklerózy.

Vitamin E, kterého slunečnicová semínka obsahují velké množství, je silný **antioxidant**, jenž zabraňuje degeneraci cév. Upravuje i **přílnavost krevních destiček**, což snižuje riziko tvorby **krevních sraženin** a rozvoje **infarktu myokardu**.^{7,13}

- **Nadměrný cholesterol:** Konzumace slunečnicových semínek jako náhrady za jinou **mastnou** a na **kalorie bohatou potravu** příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi.⁸ Stejněho účinku se dosáhne i používáním slunečnicového oleje.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Nejlepší je jíst slunečnicová semínka syrová, ale musí být dobře usušená.

❷ **Pražená:** Slunečnicová semínka jsou velmi chutná, ale pokud se praží dlouho, sniží se jejich nutriční hodnota.

❸ **Rozemletá na pastu:** Po oloupení se semínka rozemlou na pastu, která je výborná pro děti, pro starší lidi a lidi s poškozeným chrupem.



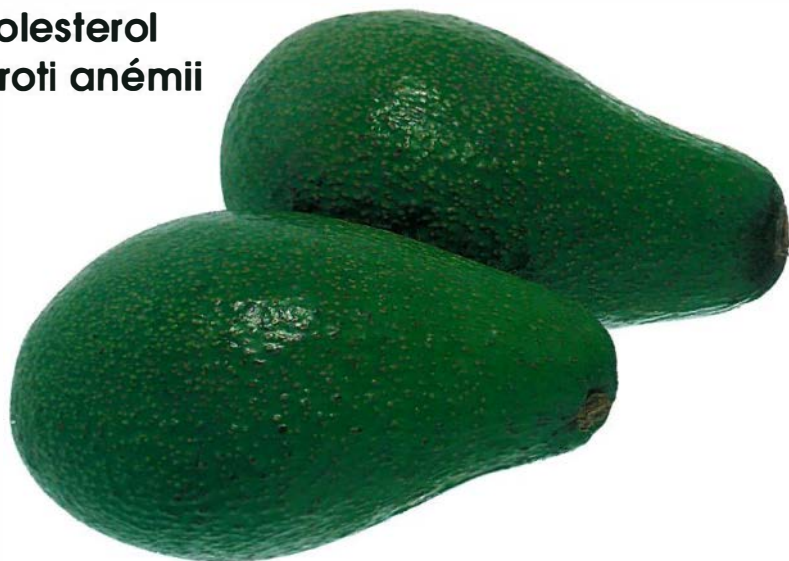
Protože slunečnicová semínka jsou bohatá na kyselinu linolovou a vitamín B₁ a E, pomáhají v boji s arteriosklerózou a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

- **Kůže a problémy s ní spojené:** *Kyselina linolová* a *vitamin E* zlepšují elasticitu kůže, protože chrání její buňky před **stárnutím** (antioxidační účinek). Konzumace slunečnicových semínek se doporučuje při **ekzémeh**, **popraskané a suché pokožce** a **zánětech kůže** všeobecně. Dále posilují **nehty** a **vlasy** a zabraňují jejich **šedivění**.
- **Duševní problémy:** Slunečnicová semínka obsahují tolik *vitaminu B₁*, jako pšeničné klíčky (viz str. 298). Lidé, které trápí **stres**, **deprese**, **nespavost** nebo **nervozita**, najdou v těchto obyčejných semínkách velkého pomocníka.
- **Cukrovka:** Diabetici slunečnicová semínka dobře snášejí a mohou je bez obav zařadit do svého jídelníčku.
- **Zvýšená potřeba živin:** *Vysoce kalorická* a na **základní živiny** bohatá slunečnicová semínka jsou vhodná pro **těhotné** a **kojící ženy**, **sportovce**, **anemiky**, **podvyživené** a **oslabené** po nemoci a vlastně pro každého, kdo potřebuje načerpat novou sílu.
- **Rakovina:** Početné výzkumy ukazují, že *vitamin E* má významný antikarcinogenní účinek.



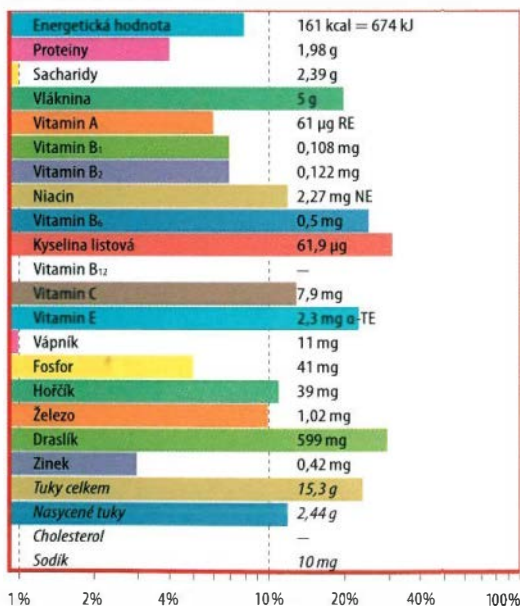
Avokádo

Snižuje cholesterol
a pomáhá proti anémii



Avokádo — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Obdobné synonymum: *Persea gratissima Gaertn.*

Popis: Plod hruškovce amerického (*Persea americana Miller*), stále zeleného stromu z čeledi Lauraceae, který dorůstá výšky 16 metrů.

Vlastnosti a indikace

Složení avokáda má několik významných rysů:⁹

- **Voda:** V porovnání s jiným čerstvým ovocem avokádo obsahuje relativně málo vody (74,2 %). Méně jí mají jen banány a olivy. To značí, že je to koncentrovaný plod s vysokou **nutriční a kalorickou** hodnotou, která u některých odrůd dosahuje až 200 kcal/100 g jedlé části.

- **Tuky:** Spolu s olivami je avokádo ovocem nejbohatším na tuky (do 20% podle druhu).

Složení tuků v avokádu:

- ▶ Neutrální lipidy nebo **glyceridy** vytvořené spojením molekuly glycerinu s jednou, dvěma nebo třemi molekulami mastné kyseliny. Podle toho se dělí na mono-, di- a triglyceridy, které jsou z nich nejběžnější. Kyselina **olejová** je v avokádu, stejně jako v olivovém oleji, nejvíce zastoupená mastná kyselina.
- ▶ **Fosfolipidy:** Jsou to tuky, které ve své molekule obsahují fosfor a plní velmi důležité funkce v nervové soustavě.
- ▶ **Volné mastné kyseliny**, kterých je v avokádu jen velmi malé množství, dávají ovoci typické aroma.

Z výše uvedených údajů vyplývá, že avokádo obsahuje **tuky vysoké biologické hodnoty**, které jsou převážně **nenasyčené** a stejně

jako v případě ostatních rostlinných potravin neobsahují **cholesterol**.

- **Proteiny:** Avokádo je mimořádně **bohaté na proteiny**, které v závislosti na druhu mohou tvořit až 2% jeho hmotnosti. Obsahuje všechny **esenciální aminokyseliny**,¹⁰ ale stejně jako u ostatních potravin rostlinného původu s výjimkou sóji (viz str. 256), jejich poměr není optimální. I přesto mají proteiny v avokádu velkou biologickou hodnotu, která se ještě zvýší, když se avokádo doplní jinou rostlinnou potravinou. Dojde tím totiž k obhacení a doplnění esenciálních aminokyselin.
- **Vitamin E:** Jelikož čerstvé avokádo obsahuje 2,3mg na 100 g α -TE (ekvivalentu alfa-tokoferolu), je nejbohatším druhem ovoce na tento vitamin. Po této stránce se mu nevyrovná žádný ze živočišných produktů, dokonce ani vejce (1,05 mg α -TE) nebo máslo (1,58 mg α -TE). Z rostlinných potravin mají větší obsah vitamínu E jen olejnaté **ořechy**, **pšeničné klíčky** a **olivky**.

Tento důležitý vitamin nejenže podporuje reprodukční soustavu, ale jako **antioxidant** chrání i před **rakovinou** a **stárnutím** buněk.

- **Vitamin B₆:** Avokádo a banány jsou na tento vitamin (0,5 mg/100 g) ze všech druhů ovoce nejbohatší, zatímco hovězí maso ho má jen 0,37mg/100 g.
- **Železo:** Avokádo má z celé ovocné říše nejvyšší obsah železa (1,02mg/100g).

Je to jeden z **nejvýživnějších** druhů ovoce, jaké existují. Výjimečné vlastnosti, lahodná chuť a všestranné kuchyňské využití vysvětlují jeho důležitou úlohu ve stravě předkolumbovských obyvatel Ameriky, kteří ho používali namísto **masa**.

- **Vláknina:** Avokádo je i velmi bohaté na vlákninu (5%).



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Avokádo není ani sladké, ani kyselé, a proto se dá přidávat do všech druhů salátů a jídel bez ohledu na jejich chuť.

Aby se předešlo zčernání syrové dužiny, je nejlepší avokádo jíst pokapané citronovou šťávou, která brání oxidaci železitých solí. Dužinu je možné natřít na chleba jako máslo nebo margarín.

❷ **Guacamole:** Přestože existují různé receptury, pravé mexické guacamole se připravuje z rozmačkaného avokáda, nakrájené cibule, citronové šťávy, soli a chilli koření.



Čerstvé avokádo je jedním z ovocných druhů bohatých na vysoce hodnotné výživné tuky, proteiny, vitamín E a B₆, železo, ale i na vlákninu. Protože ho lze použít do všech druhů salátů a jiných rostlinných jídel, představuje velké obohacení každodenního jídelníčku.

Když namísto sýru použijete do salátu avokádo, získáte pokrm, který bude méně kalorický a bude mít nižší obsah nasyceného tuku, cholesterolu a sodíku.

Pro svoji nutriční hodnotu a terapeutické vlastnosti patří k nejvíce ceněným druhům ovoce. Jeho konzumace se doporučuje zejména v těchto případech:

- **Nadměrný cholesterol:** V roce 1960 W. C. Grant¹⁷ zjistil, že konzumaci avokáda — plodu, který je velmi bohatý na tuky — se hladina cholesterolu nezvyšuje, nýbrž snižuje. K tomuto zjištění dospěl na základě výzkumu, při němž 16 mužů ve věku 27 až 72 let jedlo rozdílné množství avokáda denně (od půl do jednoho a půl kusu). V průběhu experimentu došlo u poloviny zkoumaných osob ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a zvýšenou ji neměl nikdo.

Později, v roce 1992 proběhl podobný výzkum ve Všeobecné nemocnici v Morelii v Mexiku.¹¹ V tomto případě strava obsahovala 30% kalorií ve formě tuků, přičemž 75% z tohoto množství pocházelo z avokáda. Po dvou týdnech došlo k výraznému snížení hladiny **cholesterolu**, především typu LDL (cholesterol spojený s lipoproteiny s nízkou hustotou, tzv. špatný cholesterol). Dále se snížila hladina **triglyceridů** v krevní plazmě (triglyceridy jsou tuky nacházející se v krvi, viz str. 277).

Je překvapivé, že konzumace ovoce, které je bohaté na triglyceridy, ve skutečnosti hladinu tohoto typu tuku v krvi snižuje. Tento poznatek

je jednou z dobrých zpráv, o něž v rostlinné říši není nouze.

Hypolipidemický účinek (snižování hladiny tuků v krvi) avokáda může být způsoben vyrovnaným složením mastných kyselin nebo vysokým obsahem **vlákniny**, ale je možné, že má i nějaké jiné, nám zatím neznámé příčiny.

Na základě výše uvedených poznatků se pravidelná konzumace avokáda doporučuje všem, kdo mají zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi nebo trpí jakýmkoliv jiným druhem hypolipidemie (zvýšená hladina tuků v krvi).

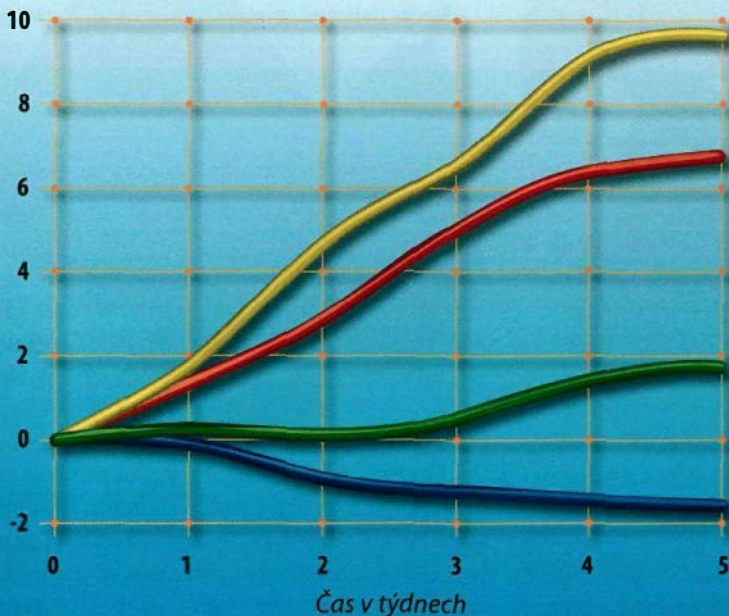
- **Problémy s krevním oběhem:** Avokádo je vhodným doplňkem léčby **arteriosklerózy, hypertenze a ischemické choroby srdeční**. Je to dáno jednak jeho výrazným hypolipidemickým účinkem a jednak malým obsahem **sodíku** a velkým množstvím **draslíku**.
- **Anémie: Železo** z avokáda se poměrně dobře vstřebává; proto se doporučuje všem, kteří ho potřebují více, tedy **adolescentům** (hlavně dívkám) a **těhotným ženám**.

Avokádo by měl do své stravy zahrnout každý, kdo trpí anémií v důsledku ztráty krve nebo nedostatku železa.

Za normálních okolností je **ŽELEZO** v rostlinné stravě (**nehemové železo**) obtížněji stravi-

Protianemický účinek avokáda¹²

Nárůst koncentrace krevního hemoglobinu (g/100ml)



Při klasickém pokusu byly laboratorním potkanům s anémií podávány různé dávky avokáda (0, 1; 2,5 a 5g).

Došlo k nárůstu hemoglobinu, který byl přímo úměrný podávanému množství avokáda. Na základě tohoto výzkumu lze říci, že avokádo významně přispívá k ústupu anémie.

telné než železo z živočišných zdrojů (*hemové železo*), ale díky tomu, že avokádo obsahuje vitamin C, jeho železo se v těle absorbuje *lépe* než z ostatních druhů rostlinných potravin.

- **Duševní poruchy:** Avokádo obsahuje tuky jako *kyselinu linolovou* a *fosfolipidy*, které jsou velmi důležité pro metabolismus nervové soustavy. Kromě toho je mimořádně bohaté na *vitamin B₆*, který je důležitý pro správnou funkci neuronů. Proto avokádo přináší úlevu lidem trpícím **nervozitou, podrážděností** nebo **depresí**.
- **Trávicí poruchy:** Avokádo je **zásadité** a má **zvláčňující** a ochranný účinek na sliznici. Je ideálním doplňkem stravy lidí, kteří mají **žaludeční vředy** nebo **gastritidu**.

- **Cukrovka:** Donedávna byli diabetici od konzumace avokáda odrazováni, protože obsahuje monosacharidy (jednoduché cukry), o nichž se předpokládalo, že ve větším množství vyvolávají **hyperglykémii**¹³ (zvýšení hladiny cukru v krvi). Až pozdější studie¹⁴ ukázaly, že avokádo je ve skutečnosti pro diabetiky prospěšné, jelikož v krvi pomáhá udržovat správnou hladinu glykemie (krevní glukózy), snižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje profil lipidů (složení tuků).
- **Posilňující dieta:** Díky tomu, že avokádo má velkou nutriční hodnotu, ulehčuje trávení a obsahuje *vitamin E*, je velmi vhodné pro děti, dospívající, sportovce a všechny, kdo chtějí **zvýšit** svoji **vitalitu** přírodním a zdravým způsobem.



Hruška

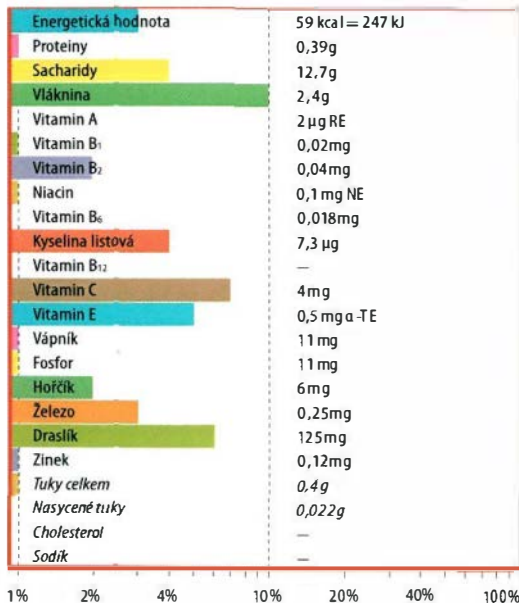
Účinná kontrola krevního tlaku



Popis: Plod hrušně (Pyrus communis L.), stromu podobného jabloni z čeledi Rosaceae.

Hruška — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Hrušky jsou známé svým vysokým obsahem **sacharidů** (12,7%) a zároveň nízkým obsahem proteinů (0,39%) a tuků (0,4%). Ze sacharidů v nich převládá **fruktóza**, a proto je dobře snášejí i **diabetici**.

V hruškách se nachází malé množství vitamínu C, E a B, jakož i důležité **minerály**: draslík, hořčík a železo. Taktéž jsou hrušky dobrým zdrojem **stopových prvků**: mědi, manganu a v menší míře i zinku. Obsah vitamínů a minerálů je v hruškách jen o málo větší než v jablkách (viz str. 218).

Hrušky jsou též zásobárnou **vlákniny** (2,4%); její obsah je téměř stejný jako u jablek (2,7%), ale na rozdíl od nich hrušky obsahují větší množství nerozpustné vlákniny bohaté na lignin (který dává dřevu a pšeničným otrubám tvrdost).¹⁵

Rozpustná vláknina pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a nerozpustná má laxativní účinky.

Dále hrušky obsahují *organické kyseliny*, jejichž množství je nižší než v jablkách, a výrazné množství *taninů*. Díky těmto dvěma látkám mají hrušky absorpční a protizánětlivé účinky.

Navíc hrušky mají diuretické (močopudné), remineralizační a adstringentní (stahující) účinky.

Jejich indikace jsou následující:

- **Hypertenze:** To, že hrušky mají schopnost snižovat krevní tlak, se ví již od středověku. Za tuto vlastnost hrušky vděčí svým diuretickým účinkům a tomu, že neobsahují žádný *sodík*, který v těle zadržuje vodu, a tak způsobuje hypertenzi.

Kromě toho jsou hrušky velmi bohaté na *draslík*, minerál, který má opačný účinek než sodík. Výzkumy¹⁶ ukazují, že čím vyšší je příjem *draslíku*, tím menší je riziko hypertenze. Stále přibývají nové a nové studie, které uvádějí, že hypertenze vzniklá ze zdánlivě neznámých příčin může souviset se skladbou stravy.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Hrušky je třeba dobře rozžvýkat, zejména ty, které jsou tvrdé a mají zrnitou strukturu. Kvůli možné vnější kontaminaci by se měly oloupat, ale ztratí tím svůj diuretický účinek.

❷ **Vařené:** Jsou snáze stravitelné, ale vařením se zničí většina jejich vitaminů, zatímco cukry a minerály zůstávají nedotčené.

❸ **Kompoty a džemy.**



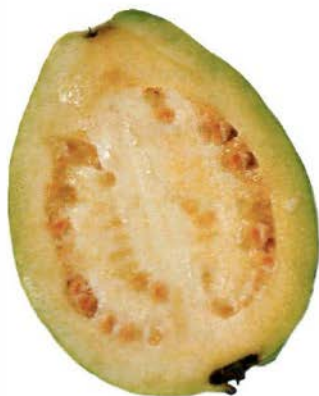
Třebaže je hruška diuretikum a zabraňuje hypertenzi, je to i velmi chutné ovoce, které dokáže zahnat žízeň lépe než zmrzlina.

- **Selhání ledvin:** Hrušky podporují fungování ledvin, a proto se doporučují při ledvinovém selhání způsobeném zánětem nebo nefrózou. Je to dáno tím, že neobsahují žádný *sodík*, mají velmi málo *proteinů*, jsou dobrým zdrojem *draslíku* a působí diuretický. Konzumace velkého množství hrušek se doporučuje také při kardiálním a ledvinovém **edému**.
- **Zvýšená hladina kyseliny močové:** Konzumace hrušek podporuje vylučování kyseliny močové a jiných dusíkatých látek. Díky **alkalizujícímu** účinku je konzumace hrušek vhodná během detoxikačních diet, při kterých má dojít k neutralizování zbytku kyselin, jež se v těle hromadí vlivem nadměrné konzumace masa a masných výrobků.
- **Obezita:** Protože hrušky mají mírný diuretický a očistný účinek, jsou vhodným doplňkem odtučňovacích diet.
- **Trávicí obtíže:** Zralé a měkké hrušky jsou lehce stravitelné. Je dokázáno, že už po 90 minutách od snědení se hruška dostane do tlustého střeva. Hrušky mají mírný **adstringentní** (stahující) účinek, působí proti **hnilobným procesům** ve střevech, proti **plynatosti** střev při kolitidě (zánětu tlustého střeva) a střevní dyspepsii (poruchám trávení v oblasti střev).



Guava

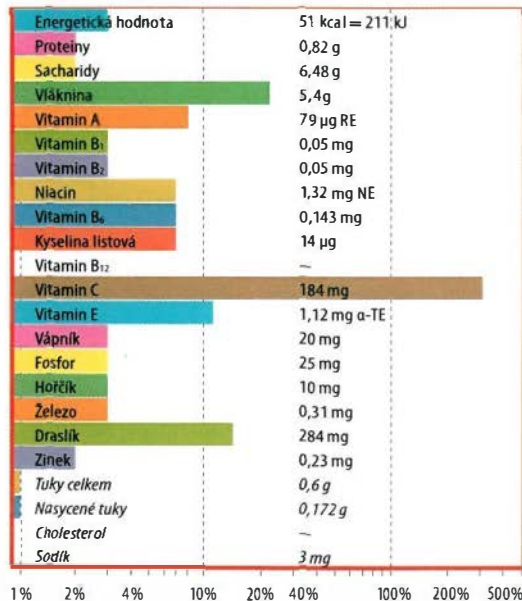
Snižuje hypertenzi a cholesterol



Popis: Plod guavy obyčejné (*Psidium guajaba* L.), stromu z čeledi *Myrtaceae*, který dosahuje výšky 6 metrů.

Guava — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Guava je chudá na **proteiny**, **tuky** (u obou méně než 1 %) a **sacharidy** (6%), ale je bohatá na:

- **Vitamin C:** Díky obsahu 184 mg/100 g se guava řadí k druhům ovoce, které jsou na tento vitamin nejbohatší. Více ho má pouze acerola (viz str. 356) a šípky. V guavě je i malé procento organických **kyselin**, konkrétně kyseliny **citronové** a **jablečné**, které ulehčují vstřebávání **vitaminu C** a dávají tomuto ovoci jeho typicky nakyslou chuť.
- **Karotenoidy:** Jsou to látky, které se v těle mění na vitamin A a mají silný **antioxidační** účinek. Jejich obsah v guavě je 79 µg RE, což znamená, že 100 g dužiny poskytne 8 % denní potřeby vitaminu A. Druhy s načer-

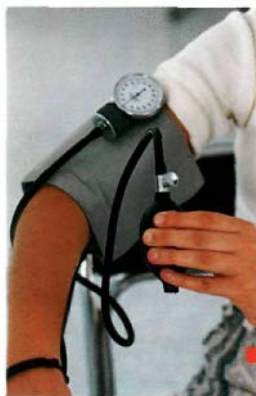
venalou dužinou jsou na karotenoidy velmi bohaté a obsahují **lykopen**, karotenoid obsažený např. v rajčatech.

- **Rostlinná vláknina:** Většina z 5,4% vlákniny v guavě je rozpustná.

Guava obsahuje i významné množství vitamínů skupiny B (kromě B₁₂), vitamin E, ale i vápník, fosfor, hořčík a železo. Nejhodnější zastoupený minerál v ní je draslík a poměrně bohatá je i na **stopové prvky** jako zinek, měď a mangan.

Guava se využívá při následujících problémech:

- **Hypertenze:** Při výzkumu, který byl prováděn v Indii a byl publikován v *American Journal of Cardiology*,¹⁷ se zjistilo, že po zařazení guavy do denní stravy se 61 dobrovolníků s hypertenzí snížil systolický krevní tlak o 9 mmHg a diastolický o 8 mmHg (odpovídající snížení ze 150/90 mmHg na 141/82 mmHg). Těchto výsledků bylo dosaženo po tříměsíční pravidelné konzumaci guavy. Přestože toto zjištění není nikterak velké, rozšiřuje možnosti léčby hypertenze.



Guava snižuje krevní tlak, hladinu cholesterolu a tuků v krvi a díky vysokému obsahu vitamínu C neutralizuje účinek nikotínu. Jedna guava s hmotností přibližně 100g dodá trojnásobek DDD vitamínu C pro dospělého člověka.

Neví se sice přesně, který komponent guavy je za tento mírný pokles zodpovědný, ale předpokládá se, že je to dáno tím, že guava obsahuje velmi málo **sodíku** a hodně **draslíku** a rostlinné **vlákniny**.

- **Nadbytek cholesterolu:** Při stejném experimentu¹⁸ bylo dosaženo snížení hladiny celkového cholesterolu v krvi o 9,9% a triglyceridů o 7,7% (viz str. 277). Tento hypolipidemický účinek je způsoben velkým množstvím rozpustné **vlákniny (pektinu)** v guavě, která dokonale čistí střeva a ulehčuje vylučování stolice, v níž se nachází cholesterol a žlučové soli.
- **Arterioskleróza:** Guava se podílí na udržování dobrého stavu arterií. Její konzumace zabraňuje rozvoji rizikových faktorů arteriosklerózy: **hypertenze** a vysoké hladiny **cholesterolu** v krvi.
- **Nikotinová závislost:** Velké množství **vitamínu C** v guavě významně pomáhá při léčbě **nikotinové závislosti**, protože vitamin C dokáže nikotin neutralizovat. Dvě tři guavy denně jsou vhodným doplňkem stravy lidí, kteří chtějí přestat kouřit.
- **Tělesná únava:** Guava má na tělo **osvěžující** účinek, a proto prospívá např. rekonvalescentům po infekčních chorobách nebo při únavě vyvolané chronickým onemocněním.



Příprava a použití

- 1 **Čerstvá:** Vnitřek guavy, který obsahuje semena, je třeba dobře rozžvýkat nebo propasírovat přes síto. Vnější část ovoce je měkčí a bez semen. Je-li plod přezrálý, obsahuje méně vitamínu C a vlákniny.
- 2 **Konzervované výrobky:** Guava se používá na výrobu lahodných sirupů, želé a džemů.
- 3 **Kaše z guavy:** Typický brazilský výrobek, který se získává tak, že dužinu guavy rozmixujeme, osladíme a povaříme.



Žito

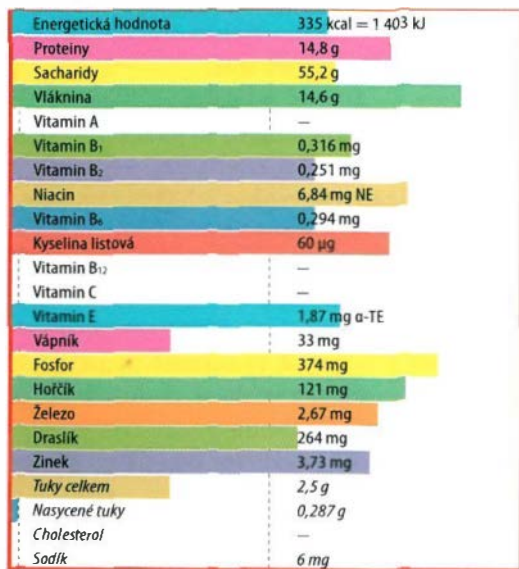
Dodává arteriím pružnost



Popis: Plody žita setého (Secale cereale L.), byliny z čeledi Gramineae.

Žito — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Žito je svým složením podobné pšenici, ale má více proteinů a vlákniny. Jeho energetický obsah je 335 kcal/100 g, což je přibližně stejně jako u pšenice (331 kcal/100 g).

I když neobsahuje provitamin A, vitamin C ani B₁₂, všechny ostatní složky, kromě tuků a vápníku, jsou v něm zastoupeny v hojné míře. Nejvýznamnější z nich jsou:

- **Sacharidy:** Obilí jich obsahuje až 55,2 %, z nichž největší část tvoří škrob. Škrobové částice v žitě jsou dobře obaleny celulórou, díky čemuž je uvolňování molekul glukózy pomalejší. Z toho důvodu žito nezpůsobuje náhlé zvýšení hladiny glukózy v krvi a diabetici ho dobře snášejí.
- **Proteiny:** Žito obsahuje sice více proteinů (14,8%) než pšenice (10,4%), ale je mezi nimi jen malé množství *glutelinu* a *gliadinu*,

proteinů, které tvoří gluten. Kvůli tomu je žitný chléb těžší než pšeničný.

- **Vitamíny:** Žito je dobrým zdrojem vitamínu B₁, B₂, B₆, E, niacinu a kyseliny listové. Protože mu chybí provitamin A a vitamin C, mělo by se kombinovat s čerstvým ovocem a zeleninou, které jich mají dostatek.
- **Minerály:** Žito je bohaté na fosfor, hořčík a železo, jakož i na zinek, selen a jiné stopové prvky. Má však nedostatek vápníku, což je důvod k tomu, aby se kombinovalo s mlékem nebo s mléčnými výrobky.

Sto gramů žita tělu dodá více než čtvrtinu denní potřeby **železa** a více než třetinu nezbytného množství **hořčíku**, přičemž se do těla nedostane téměř žádný **sodík**.

Žito je výživnější než pšenice, ale hůře stravitelné. Doporučuje se zejména při následujících obtížích:



Příprava a použití

❶ **Celé obilí:** Protože je vnější vrstva (otruby) žita velmi tvrdá, je možné ho jíst ve formě vloček jako müsli.

❷ **Vařené:** Po namočení na několik hodin se dá žito vařit jako rýže. Mělo by se vařit v tlakovém hrnci, aby neztvrdlo.

❸ **Mouka:** Žitná mouka není tak bohatá na lepek jako pšenice, ale dá se z ní upéct dobrý chléb. Je hutnější než pšeničný chléb, protože obsahuje méně glutenu a těsto připravené z žitné mouky špatně kyne. Z toho důvodu se žitná mouka většinou míchá s pšeničnou moukou.

❹ **Žitné kreky:** Jsou lehké, křupavé a velmi chutné. Konzumují je převážně v Německu a ve Skandinávii.



„Pumpernickel“ je typický německý celozrnný žitný chléb, velmi bohatý na vitamíny skupiny B a celulózu.

- **Arterioskleróza a ischemická choroba srdeční:** Díky konzumaci žita jsou arterie pružnější, krev řidší a zlepšuje se její oběh. Přestože jsou tyto vlastnosti společným rysem všech obilnin,¹⁹ zdá se, že účinek žita je výraznější. Je to zřejmě dáno vyšším obsahem **vitaminu E** a **selenu**, které působí jako antioxidanty, jakož i obsahem vláken celulózy. Pravidelná konzumace žita se doporučuje těm, kdo mají arteriosklerózu, a to především v koronárních tepnách, protože ta může vyústit v anginu pectoris nebo infarkt myokardu.
- **Hypertenze:** Díky tomu, že žito příznivě působí na arterie a neobsahuje sodík, pomáhá snižovat vysoký krevní tlak. Za tímto účelem se může jíst i žitný chléb, ale nesmí být solený.
- **Zácpa:** Žito obsahuje velké množství nerozpustných celulózových **vláken**, která pomáhají při problémech s tvrdou stolicí.
- **Prevence rakoviny tlustého střeva:** Kromě pomoci při zácpě, která je rizikovým faktorem tohoto typu rakoviny, **žitný chléb** ve střevech snižuje koncentraci kyseliny lithocholové a deoxycholové.²⁰ Tyto kyseliny, které se vylučují se žlučí, působí na střevní sliznici jako karcinogeny a v celém trávicím traktu navíc posilují účinky jiných rakovinných prekurzorů, především těch, které pocházejí z masa.

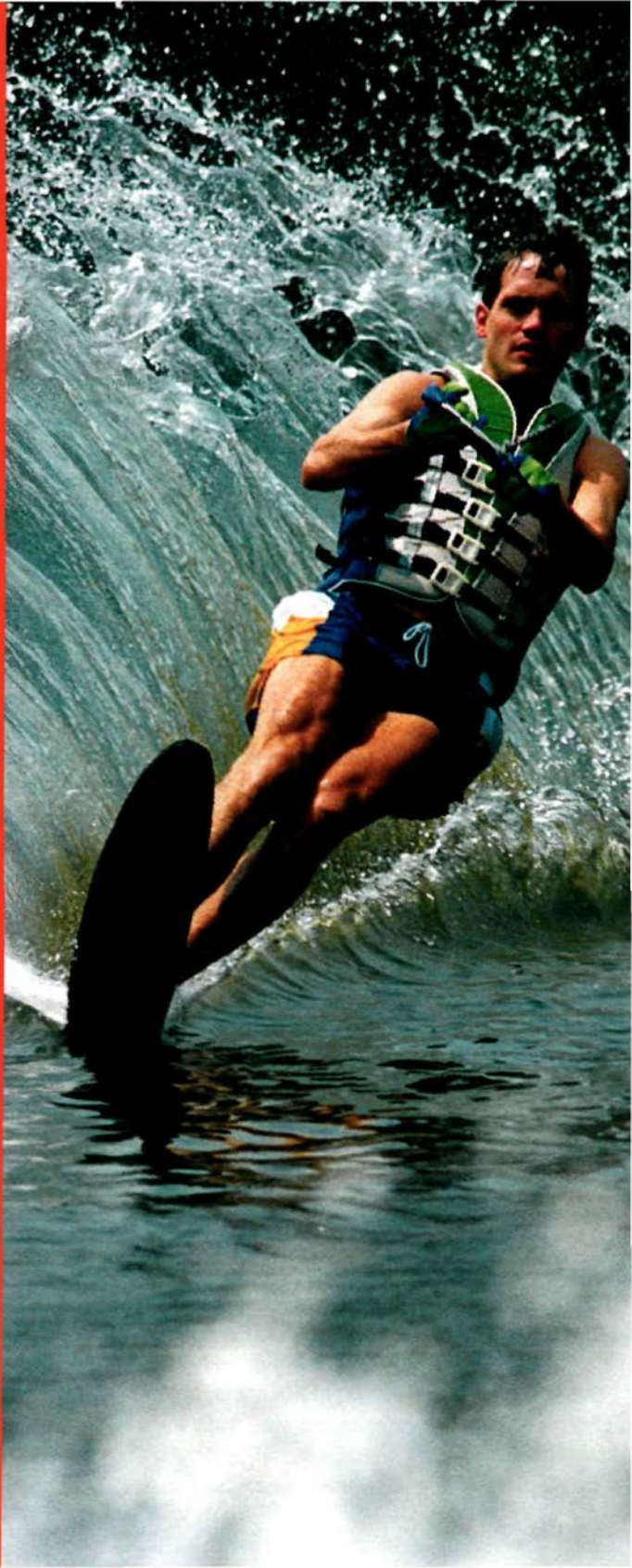
Proto se konzumace žita doporučuje lidem, kteří mají zvýšené riziko vzniku rakoviny tlustého střeva, ale i těm, kdo už podstoupili operaci a mají naději na úplné uzdravení.

Choroby

Anémie	127
Trombóza	126

Potrava

Bob	138
Citron	130
Červená řepa	128
Čočka	132
Maracuja	134
Pistácie	136



Potrava pro krev

VĚTŠINA *železa v rostlinných potravinách* se vyskytuje ve formě železitých solí (*nehemového železa*). V této podobě se však ve střevech těžko vstřebává. Naopak železo, které se vyskytuje v masu a v rybách, tzv. *hemové železo*, se absorbuje snáze.

Opakované pokusy ukázaly, že *vitamin C* (především ten, který obsahuje citronová šťáva) je schopný *absorpce nehemového železa* ve střevech zdvojnásobit až ztrojnásobit.¹ Zmírňuje i *negativní účinky* fytátů (součást otrub) nebo polyfenolů (*taninů*), které vstřebávání železa zhoršují.²

Většina případů *anémie* vzniká z nedostatku *železa, kyseliny listové a vitamínu B₁₂*, které tělo potřebuje k produkci *červených krvinek*. Konzumováním *citronů* spolu s *rostlinnými potravinami* bohatými na železo, jako jsou luštěniny (fazole, čočka, sója apod.) a některé druhy listové zeleniny (špenát, pór) nebo obilniny (pšenice, rýže), se *zlepší využití* tohoto důležitého minerálu.

Pro zlepšení absorpce železa³ se doporučuje s **každým jídlem přijímat 25 mg vitamínu C**, což je množství, které obsahuje polovina citronu.

Zjistilo se, že pro kvalitu krve není rozhodující, jestli složky pro krvetvorbu pocházejí ze stravy rostlinného či živočišného původu. Maso tedy není pro krvetvorbu nezbytné.



Sójové mléko

Sója obsahuje ze všech luštěnin nejvíce železa, a dokonce i výrobky ze sóji jsou dobrým zdrojem tohoto minerálu. Například tofu obsahuje 5,36 mg/100 g železa (asi třikrát více než maso nebo měkký sýr) a sójové mléko 0,58 mg/100 g (asi desetkrát více než kravské).

Trombóza

Definice

Krev má schopnost samovolně se srážet a díky této vlastnosti se v případě poranění cévní stěny zastavuje krvácení. Za určitých patologických situací se ale může vytvořit pevná sraženina (trombus) i v zevně neporušené cévě. V důsledku toho dojde k zablokování průtoku krve v tepně nebo v žíle. Tento jev se nazývá trombóza. Jeho následky bývají vždy vážné, např. infarkt myokardu nebo mozková mrtvice. Pokud se trombus uvolní, může dojít k embolii.

Příčiny

Faktory, které **zvyšují riziko** trombózy:

- Arterioskleróza.
- Strava bohatá na **nasyčené tuky a sůl**.
- Nadměrné množství **toxínů** nebo odpadních látek v krvi.
- **Tabák** či nedostatek **fyzické aktivity**.

Strava

Určitá potrava, především **ovoce**, může významně snížit riziko tvorby krevních sraženin v krvi.



Konsumujte

Česnek
Citrony
Pomeranče
Cibuli
Hroznové víno
Ovoce
Sója
Olivový olej
Rybí tuk

Omezte

nebo vylučte



Nasyčené tuky
Cholesterol
Sůl



Když spolu se sójou nebo sójovým výrobkem sníte citron či pomeranč, usnadníte vstřebávání železa, které sója obsahuje.

Anémie

Definice

Výraz anémie znamená doslova nedostatek krve, ale používá se i pro označení *snižené* počtu erytrocytů (červených krvinek), které krev dodávají její červenou barvu a transportují kyslík do všech buněk těla.

Strava

Přestože anémie může vznikat z různých příčin, skladba *stravy* při ní hraje *významnou roli*, protože tělu poskytuje základní látky nezbytné pro tvorbu krvinek:

- Železo, proteiny, vitamin B₁₂ a kyselina listová (foláty) jsou z nich *nejvýznamnější*.
- Vitaminy B₁, B₂, B₆, C, E a měď jsou při tvorbě krve též velmi důležité.



Konzumujte

Luštěniny
Sóju
Ovoce
Listovou zeleninu
Vojtěšku
Řeřichu
Červenou řepu
Špenát, Avokádo
Slunečnicová semínka
Pistácie
Hroznové víno
Maracuju
Meruňky
Citrony
Melasu
Železo, Maso
Vitamin B₁₂
Kyselinu listovou
Vitamin C a E

Omezte

nebo vylučte



Čaj
Pšeničné otruby
Alkohol
Mléko



Výhonky vojtěšky obsahují téměř 1 mg/100 g železa, což je přibližně stejné množství, jaké se vyskytuje v hovězím masu. Vojtěška dodává i vitamin C, který ulehčuje vstřebávání železa, a její celkový účinek je antianemický a posilující.

Příčiny

- **Nedostatečná tvorba krve:** Erytrocyty (červené krvinky) odumírají přibližně po 100 dnech a kostní dřeň neustále produkuje nové. Aby to mohla dělat, potřebuje železo, proteiny, kyselinu listovou a různé vitaminy. Základní látkou pro krvetvorbu je železo. Anémie, která vzniká jeho nedostatkem, se nazývá anémie z **nedostatku železa**.
- **Ztráta krve,** ať už po velkém krvácení nebo následkem drobných opakovaných krvácení. V některých případech, jedná-li se např. o krvácení do žaludku nebo střev, může krvácení zůstat nepozorováno.
- **Zničení krvinek:** K ničení červených krvinek, které způsobuje **hemolytickou anémii**, dochází vlivem některých onemocnění nebo i z neznámých příčin.



Zvyk zdobit a ochucovat jídla citronem (například zeleninu či luštěniny) je prospěšný hned ze dvou důvodů:

- *Díky obsahu vitamínu C citron zlepšuje vstřebávání železa z rostlinných potravin.*
- *Zvýrazňuje chuť pokrmu, čímž nepřímo snižuje potřebu jídla dosolovat.*

V současnosti se doporučuje s každým jídlem přijmout nejméně 25 mg vitamínu C.⁴ Toto množství tělu dodá jedna polovina na citronu.

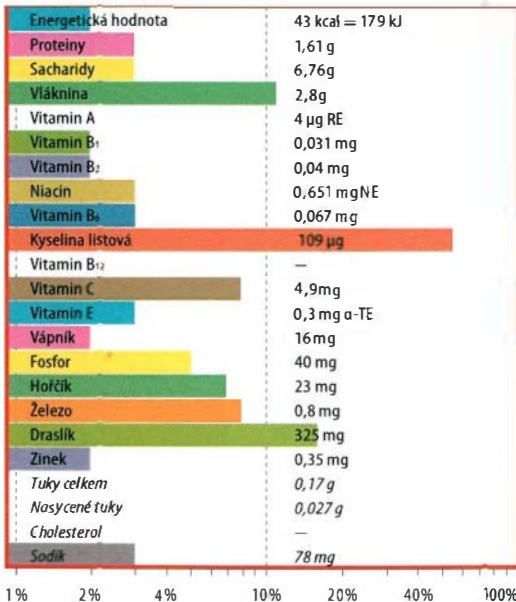
Červená řepa

Pomocník v boji s anémií



Červená řepa — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Hlízovitý kořen červené řepy (Beta vulgaris L. ssp. vulgaris var. conditiva Alef.), rostliny z čeledi Chenopodiaceae.

RUDÁ BARVA červené řepy dává salátům a bramborovým jídlům neobvyklý vzhled. Proč?

Toto neobvyklé zbarvení způsobuje pigment, který je pro tuto rostlinu typický a nazývá se **betakyanin**.

Podle výzkumu, který se uskutečnil na univerzitě v Sheffieldu (Velká Británie), se červená moč nebo stolice po sněžení červené řepy objevuje u 10–14% populace, a to nejčastěji u osob, které trpí nedostatkem železa nebo mají problémy s jeho absorpcí ve střevech. Pokud tedy někdo po konzumaci červené řepy zjistí, že jeho moč nebo stolice má červenou barvu, měl by to chápat jako upozornění, že v jeho těle došlo k nedostatku železa či že se tento prvek ve střevech špatně vstřebává.

Toto zjištění by ale nemělo vzbudit v dotyčném člověku obavy, protože červená řepa na problém nejen upozorní, ale pomáhá jej i řešit. Má totiž antianemické účinky a reguluje funkci trávicí soustavy.

Vlastnosti a indikace

Sacharidy (cukry) jako **sacharóza** a **fruktóza** jsou nejvýznamnější složkou červené řepy, která tvoří až 10% její hmotnosti. Díky tomu se červená řepa řadí mezi druhy zeleniny, které mají **nejvyšší obsah cukru**. Po této stránce ji předčí jen jiná odrůda řepy.

Červená řepa má následující vlastnosti:

- **Antianemické:** Tuto vlastnost červené řepy, která patří k těm neznámějším, popsal mezi jinými i dr. Schneider. Je zajímavé, že červená řepa obsahuje 0,8 mg/100 g železa a 4,9 mg/100 g vitamínu C, což je relativně malé množství na to, aby se jím dal vysvětlit

tento výrazný **antianemický** účinek. Tvorbu krvinek v kostní dřeni (**hematopoézu**) pravděpodobně podporuje nám dosud neznámá složka.

K dosažení **výraznějšího antianemického účinku** stačí dvakrát denně vypít **50 až 100 ml** syrové, čerstvě vylisované šťávy z červené řepy ①. To se doporučuje zejména tehdy, když organismus nereaguje na léčbu železem, která se indikuje v případě **anémie** způsobené nedostatečnou krvetvorbou v kostní dřeni (**aplastická anémie**).

- **Alkalické:** Vysoká hladina minerálních solí, hlavně **draslíku, vápníku a hořčíku**, je původcem zásaditého účinku červené řepy, který je důležitý především při dně, zvýšené hladině **kyseliny močové** v krvi a při stravě **bohaté na tuky** a chudé na zeleninu.
- **Hypolipidemické:** Kořen červené řepy obsahuje významné množství rostlinné **VLÁKNINY**, která usnadňuje funkci střev a brání vstřebávání cholesterolu ve střevech. Proto se pravidelná konzumace červené řepy doporučuje všem, kdo mají zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi ②, ③.
- **Mírně projímavé,** způsobené obsahem vlákniny.
- **Povzbuzující:** Červená řepa stimuluje tvorbu žaludečních šťáv a upravuje činnost žaludku.
- **Antikarcinogenní:** Dr. Schneider⁵ se odvolává na různé výzkumy uskutečněné v Maďarsku a Německu, při kterých se rakovinné tumory aplikováním denní dávky 250 g nakrajené červené řepy nebo 300 až 500 ml její šťávy zmenšily, a dokonce i zmizely. Tohoto účinku se podařilo dosáhnout i převařenou a koncentrovanou šťávou, kterou žaludek lépe snáší.



Příprava a použití

① **Čerstvá šťáva:** Protože chuť samotné řepy není nejpříjemnější, doporučuje se šťávu smíchat se šťávou z jiné zeleniny nebo osladit medem. Aby se předešlo trávicím problémům, nemělo by se jí najednou vypít více než 50 až 100 ml.

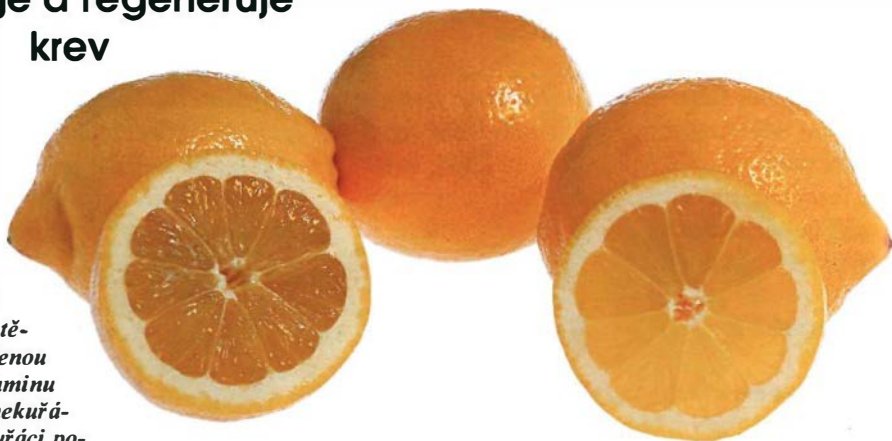
② **Nastrouhaná syrová:** Lze ji ochutit citroňem a olejem.

③ **Vařená:** Červená řepa se vaří nejméně hodinu. Pokud se za tepla ponoří do studené vody, dá se snadněji loupat. V tomto stavu je lépe stravitelná.



Citron

Pročišťuje a regeneruje krev



Středně velký citron váží okolo 150 gramů poskytne tělu DDD (doporučenou denní dávku) vitamínu C pro dospělého nekuřáka (asi 60mg). Kuřáci potřebují asi o 50% více.

Popis: Citrony jsou plody citronovníku (Citrus limon Burm.), neopadavého trnitého stromu z čeledi Rutaceae, který dosahuje výšky 3 až 6 metrů.

Citron — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Citron vyniká velkým množstvím vitamínu C, které je jen o něco menší než v pomeranči. Dále obsahuje malé procento sacharidů (8,23 %) a proteiny a tuky nemá skoro žádné.

Z dietetického a terapeutického hlediska nejsou jeho nejzajímavějšími složkami živiny, nýbrž takzvané doprovodné látky neboli **FYTOCHEMIKÁLIE**. Tyto látky se neřadí mezi živiny proto, že neobsahují žádné kalorie a nejsou to ani vitamíny, ani minerální soli.

- **Organické kyseliny** (od 6 do 8 %): Patří mezi ně **kyselina citronová**, které je největší množství, a dále pak kyselina **jablečná**, **octová** a **mravenčí**. Ty zvyšují účinek kyseliny askorbové neboli **vitamínu C** a mají výrazný **antiseptický** účinek.

- **Flavonoidy**, především hesperidin a diosmin v slupce a dužině citronu, které mají **antioxidační a protirakovinné účinky a ochraňují kapiláry**.

- **Terpeny**: Tyto látky, které se nacházejí zejména ve slupce, dávají citrusovým plodům jejich typické aroma. Nejhojněji z nich je zastoupen **d-limonen**, který má prokazatelné **detoxikační a protirakovinné účinky**.

Přestože citron blahodárně působí na celé tělo, nejvíce se ho využívá při problémech s krví. Má následující vlastnosti:

- **Zlepšuje vstřebávání železa** ve střevech.



Příprava a použití

❶ **Čerstvá šťáva**: Citrony se běžně nekonzumují, protože jsou kyselé. Většinou se pije jen jejich šťáva, kterou je dobré lisovat i ze **slupky** (pokud neobsahuje pesticidy), v níž jsou zastoupeny mnohé aromatické terpeny s výrazným léčivým účinkem.

❷ **Zdobení a ochucování různých jídel**: Citronová šťáva zlepšuje chuť, stravitelnost a vlastnosti všech odrůd listové zeleniny, rýže a luštěnin.

❸ **Citronová kúra**: Tato kúra trvá dva týdny. První den půl hodiny před snídaní vypijete šťávu z jednoho citronu zředěnou vodou. Každý další den k přípravě použijete o jeden citron více, a to až do doby, kdy dosáhnete počtu sedmi. Potom opačným postupem jejich množství zase snižujete, až do posledního dne, kdy si šťávu opět připravíte jen z jednoho citronu. Tato kúra se nedoporučuje dětem, starším lidem a všem, kdo mají **nedostatek vápníku, nemocné ledviny** nebo **málo červených krvinek**. V takovýchto případech by se nemělo jíst ani větší množství citronů.

- **Ředí krev**, čímž chrání organismus před vznikem trombózy.

- Ulehčuje **likvidaci odpadních látek** metabolismu v krvi.

Proto se konzumace citronů doporučuje zejména při těchto obtížích:

- **Anémie**: Citrony by měly být součástí stravy každého, kdo trpí chudokrevností. Ačkoliv mají velmi nízký obsah železa, jsou silným **antianemikem**, protože zvyšují vstřebávání **železa** dodávaného jinou rostlinnou potravou.

- **Problémy s krevním oběhem**: **Hesperidin** a ostatní **flavonoidy** obsažené v citronech posilují stěny kapilár, zlepšují pružnost cév a snižují tvorbu krevních sraženin. Konzumace citronů se doporučuje při **arterioskleróze**, zvýšeném riziku **trombózy**, **edémech** a v případech, kdy je třeba zlepšit reologické vlastnosti krve (dokonalé proudění krve).

- **Nadbytek kyseliny močové**: Citrony napomáhají při vylučování kyseliny močové, odpadní látky metabolismu, která se v těle neustále tvoří. Zůstává-li v těle, začne se ukládat v kloubech a způsobovat **dnovou artritidu** a **dnový záchvat**. V ledvinách vyvolává **nefritidu** (zánět).

- **Ledvinové kameny**: Citronová kúra ❸ je velmi účinná při rozpouštění ledvinových kamenů, a to zejména tehdy, jsou-li vytvořeny ze solí kyseliny močové (urátů).

- **Infekce**: Citrony díky obsahu **vitaminu C** a **fytochemikálií** zlepšují odolnost **imunitního systému** vůči infekcím. Jejich konzumace je proto vhodná při všech virových i bakteriálních nákazách organismu.

- **Rakovina**: **D-limonen**, aromatický terpen, který se nachází především ve **SLUPCE**, má schopnost neutralizovat určité karcinogeny.⁶



Čočka

Bohatá na železo
a vlákninu



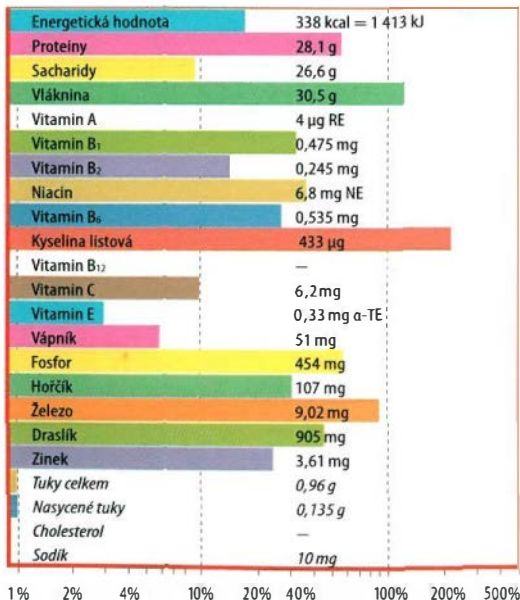
Odborná synonyma:

Lens esculenta Moench,
Ervum lens L.

Popis: Semena čočky kuchyňské (*Lens culinaris Medik.*), rostliny z čeledi Leguminosae. Plod sestává ze dvou lusků, které obsahují jedno nebo dvě semena, čočku.

Čočka — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Vlastnosti a indikace

Čočka je vysoce koncentrovaná potravinu, která obsahuje jen 11,2% vody, což z ní činí jedinečný zdroj energie (338 kcal/100g). Většina této energie pochází z proteinů a sacharidů, protože čočka neobsahuje prakticky žádné tuky (méně než 1%).

Sto gramů syrové čočky (množství na přípravu jedné velké porce této luštěniny nebo dvou malých porcí) obsahuje následující množství živin:

- **Proteiny** (28,1 g): více než polovina DDD (53%).
- **Vláknina** (30,5g): představuje skoro 125% DDD.
- **Vitamin B₁** (0,475mg): téměř jednu třetinu DDD (32%).
- **Vitamin B₆** (0,535mg): více než čtvrtinu DDD (27%).

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

- **Kyselina listovou** (433 µg): více než dvojnásobek DDD (216 %).
- **Hořčík** (107 mg): skoro jednu třetinu DDD (31 %).
- **Železo** (9 mg): 90% DDD.
- **Draslík** (905 mg): téměř polovinu DDD (45 %).
- **Zinek** (3,61 mg): přibližně čtvrtinu DDD (24 %).
- **Měď** (0,852 mg): více než polovinu DDD (57 %).

Všechny výše uvedené živiny dodá tělu jedna porce čočky. To je možná důvod, proč Ezau vyměnil své prvorozenství se svým bratrem Jákobem za hrnce této výživné luštěniny.

Navzdory velké koncentraci živin čočka neobsahuje následující látky:

- polynenasycené mastné kyseliny;
- provitamin A a vitamin C a E;
- vápník;
- vitamin B₁₂.

Její konzumace se doporučuje hlavně v těchto případech:



Příprava a použití

❶ **Vařená:** Při tepelné úpravě celulósová vlákna v čočce měknou, čímž se stávají snadněji stravitelná. Rovněž se ničí lektin (toxický protein), který se nachází ve všech syrových luštěninách. Před vařením je dobré čočku namočit na několik hodin do studené vody.

❷ **Pyré:** Při jeho přípravě se doporučuje odstranit slupku, která obsahuje nestravitelné polysacharidy a způsobuje nadýmání.

❸ **Mouka:** Používá se v severní Africe a v některých zemích Asie. Kvůli zvýšení obsahu proteinů se často míchá s obilnými moukami.



Čočka je velmi bohatá na kyselinu listovou a železo, dvě látky, které jsou velmi důležité pro mladé ženy. Železo a kyselina listová pomáhají předcházet chudokrevnosti.

- **Anémie:** Čočka je **výborným zdrojem železa**, protože ho dodává 9 mg/100 g. Má ho mnohem více než maso (okolo 2 mg/100g) a vejce (1,44mg/100g).

Kromě železa poskytuje i velké množství jiných složek, které se podílejí na tvorbě erytrocytů (červených krvinek): **kyselina listová a měď** (stopový prvek).

- **Zácpa:** Vysoký obsah **vlákniny** v čočce podporuje peristaltiku střev.
- **Cukrovka:** Třebaže je čočka bohatá na sacharidy, její molekuly glukózy se uvolňují ve střevech pomalu a nevyvolávají náhlé zvýšení hladiny cukru v krvi. Díky tomu ji mohou jíst i diabetici,⁷ kterým se v dřívějších dobách tato luštěnina kvůli vysokému obsahu sacharidů zakazovala.
- **Zvýšená hladina cholesterolu v krvi:** Vlákna z čočky ve střevech váže žlučové kyseliny a cholesterol z jiných potravin, čímž pomáhá při jejich vylučování stolicí. Proto je konzumace čočky vhodná při dietě zaměřené na snížení cholesterolu v krvi.
- **Těhotenství:** Konzumací čočky těhotné ženy získají dostatek **železa**, čímž mohou předejít anémii, dále obdrží potřebnou dávku **vlákniny**, která zlepší vyprazdňování střev, a také velké množství **kyseliny listové**, jež může ochránit plod před vývojovými vadami.

(Viz tabulka „Potraviny, které se hodí k čočce“ na str. 137.)



Maracuja

Ovoce bohaté na železo

Zralá maracuja má svařtělou slupku tmavo fialové barvy.



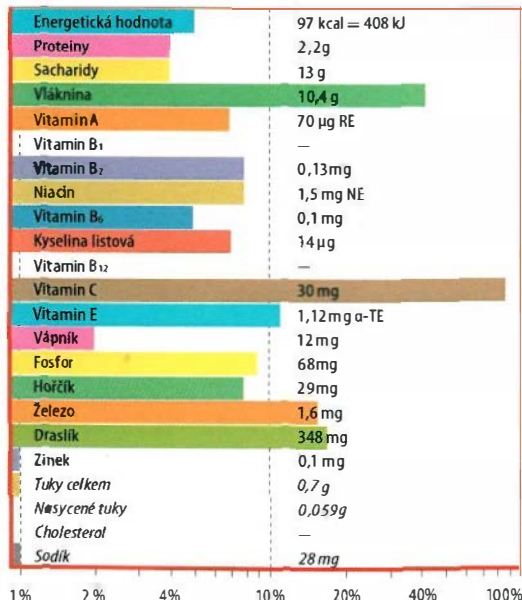
Žlutá maracuja je oblíbená pro svou lahodnou chuť. Když dozraje, má svařtělou slupku tmavožluté barvy.

Synonyma: Mučenka, granadila.

Popis: Plody různých druhů *Passiflora edulis* Sims., popínavé rostliny z čeledi Passifloraceae. Všechny druhy mají vejcovitý tvar a jsou přibližně stejně velké; liší se pouze barvou, je již odstin se pohybuje od fialové po žlutou. Mají želatinovou dužinu plnou černých jadérek.

Maracuja — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

VŠECHNY druhy rodu *Passiflora*, které dávají jedlé plody, jsou velmi aromatické a mají kyselou chuť. Nejrozšířenější a nejpoužívanější z nich je známý jako maracuja nebo též **granadila**.

Vlastnosti a indikace

Dužina maracuji je želatinová a velmi aromatická. Dominují v ní tyto složky:

- **Sacharidy:** I když má kyselou chuť, obsahuje významné množství sacharidů (13%), které se skládají z podobně velkých dílů glukózy, fruktózy a sacharózy.
- **Proteiny:** Patří k nejbohatším druhům ovoce na obsah proteinů (2,2%).

- **Železo:** Maracuja má nejvíce železa ze všech druhů ovoce (1,6 mg/100 g), za ní s velkým odstupem následuje kdoule (0,7 mg), citron (0,6 mg), maliny (0,57 mg) a čerimoja (0,5 mg). Obsahuje ho více než vejce (1,41 mg) a přibližně stejně jako maso (okolo 2 mg na 100 g). Přestože je toto železo *nehemové*, tedy hůře stravitelné než *hemové* železo, které se nachází v potravinách živočišného původu, jeho absorpce je dobrá, protože maracuja obsahuje **vitamin C**, který vstřebávání železa usnadňuje.
- **Ostatní minerály:** Maracuja je bohatá na hořčík, vápník, fosfor a draslík.
- **Vitaminy:** Sto gramů dužiny poskytuje 30 mg **vitaminu C**, což je polovina DDD (doporučené denní dávky). Obsahuje i provitamin A, vitamin B₂, B₆ a E, ale i niacin a kyselinu listovou.
- **Vláknina:** Dužina maracuji je velmi bohatá na *rozpuštnou* vlákninu (pektin).
- **Aromatické nevyživné látky:** Příjemná vůně maracuji je výsledkem kombinace více než stovky chemických látek,⁸ z nichž některé mají sedativní účinek. Protože nejvyšší koncentrace těchto látek je v okvětních lístcích (*Passiflora incarnata L.*), využívá se jich k léčbě.



Jak získáte šťávu z maracuji:

1. **Vyberte lžičkou dužinu.**
2. **Propasírujte ji přes síto, čímž odstraníte semínka.**
3. **Mixujte ji tak dlouho, dokud nezískáte homogenní konzistenci.**

Dužina a šťáva z maracuji osvěžují, stimulují trávicí soustavu a mají mírný sedativní účinek, ale nejvýrazněji pomáhají při léčbě anémie.

Indikují se v následujících případech:



Příprava a použití

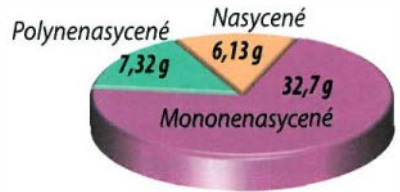
- ❶ **Čerstvá:** Želatinová dužina se jí lžící. Oddělování semínek z dužiny v ústech je velmi nepohodlné.
- ❷ **Šťáva:** Dužina se propasíruje přes sítko a potom se dá do mixéru.
- ❸ **Doplňěk,** který ovocným jídlům a zákuskům dodává exotickou příchut.

- **Anémie z nedostatku železa:** Díky vysokému obsahu železa, ale i vitaminu C, který ulehčuje vstřebávání tohoto minerálu, je maracuja vhodná pro **anemiky**.
- **Zácpa:** Želatinová dužina ❶, a dokonce i maracujové džusy mají laxativní účinek a chrání výstelku střev.
- **Nervozita a úzkost:** Třebaže je její sedativní účinek o mnoho menší než u okvětních lístků a květů,⁹ plody maracuji jsou vhodné pro nervově labilní jedince.



Pistácie

Oříšky s největším množstvím železa



Poměr mastných kyselin



Synonymum: Pistáciové oříšky.

Popis: Semena pistácie pravé (Pistacia vera L.), malého a stále zeleného stromu z čeledi Anacardiaceae.

Pistáciové oříšky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	577 kcal = 2 416 kJ
Proteiny	20,6 g
Sacharidy	14 g
Vláknina	10,8 g
Vitamin A	23 µg RE
Vitamin B ₁	0,82 mg
Vitamin B ₂	0,174 mg
Niacin	5,8 mg NE
Vitamin B ₆	0,25 mg
Kyselina listová	58 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	7,2 mg
Vitamin E	5,21 mg α-TE
Vápník	135 mg
Fosfor	503 mg
Hořčík	158 mg
Železo	6,78 mg
Draslík	1 093 mg
Zinek	1,34 mg
Tuky celkem	48,4 g
Nasycené tuky	6,13 g
Cholesterol	—
Sodík	6 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

UŽ PŘÍBLIŽNĚ 1 700 let před Kristem se podle slov patriarchy Jákoba, který žil v Palestině, pistácie spolu s medem a mandlemi považovaly za „jeden z nejlepších plodů země“.¹⁰ Od té doby se rozšířily do Středo- a Severní Ameriky.

Vlastnosti a indikace

Tvarem a složením jsou pistácie podobné pinoovým oříškům (viz str. 58), ale mají více **proteinů** (do 20,6% jejich hmotnosti) a méně **tuků** (48,4%). Významné jsou i množstvím sacharidů (do 14%).

Obsah **provitaminu A** a **vitaminu C** mají relativně nízký, jsou však velmi bohaté na draslík, hořčík, fosfor a vápník.



Příprava a použití

❶ **Pražené:** Pistácie se zpravidla konzumují pražené. Pro zdraví je však lepší, nejsou-li příliš solené.

❷ Pistácie se díky své výjimečné chuti používají kvýrobě **dezertů a zmrzliny**.

Mají stejný nebo vyšší obsah železa (6,8 mg/100 g) jako čočka (viz str. 132). Obsahují cenné stopové prvky jako měď (1,2 mg/100 g), která

pokračování ze str. 130

podle posledních výzkumů ulehčuje vstřebávání železa.¹¹ Kombinace železa a mědi svým **protianemickým** účinkem převyšuje všechny farmaceutické přípravky s obsahem samotného železa. Účinek se ještě zvýší, když se spolu s pistáciovými oříšky konzumují druhy **ovoce** a **zeleniny** bohaté na **vitamin C**, který absorpci železa ve střevěch zlepšuje.

Z výše uvedených důvodů se pravidelná konzumace pistáciových oříšků doporučuje všem, kdo trpí **anémií** způsobenou **nedostatkem železa** (sideropenickou anémií).

Potraviny, které se hodí k čočce

Tyto potraviny nejen doplní živiny, které čočce chybějí, ale znásobí i její pozitivní účinek.



Citron

Citrony dodávají vitamin C, jenž zlepšuje chuť čočky a zvyšuje vstřebávání železa.



Obilniny

Jsou bohaté na esenciální kyselinu methionin, jež v luštěninách chybí. Z obilnin se k čočce nejlépe hodí rýže.



Brukvovitá zelenina, špenát a mléčné výrobky

Jsou bohaté na vápník, kterého má čočka jen velmi málo.



Mrkev

Mrkev obsahuje provitamin A, který se v čočce nenachází.



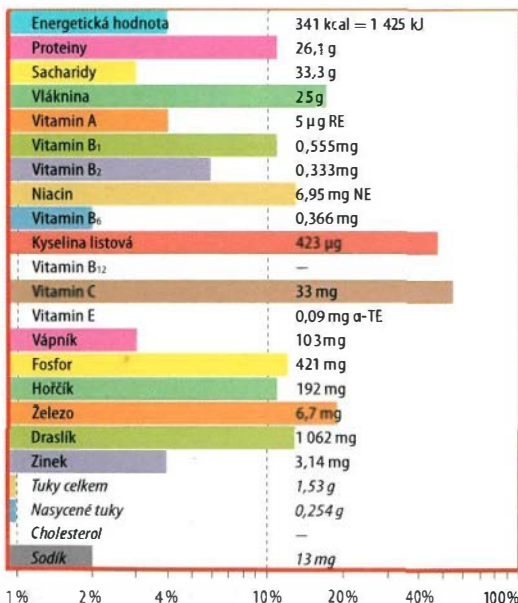
Bob

Výživný a bohatý na železo



Bob — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

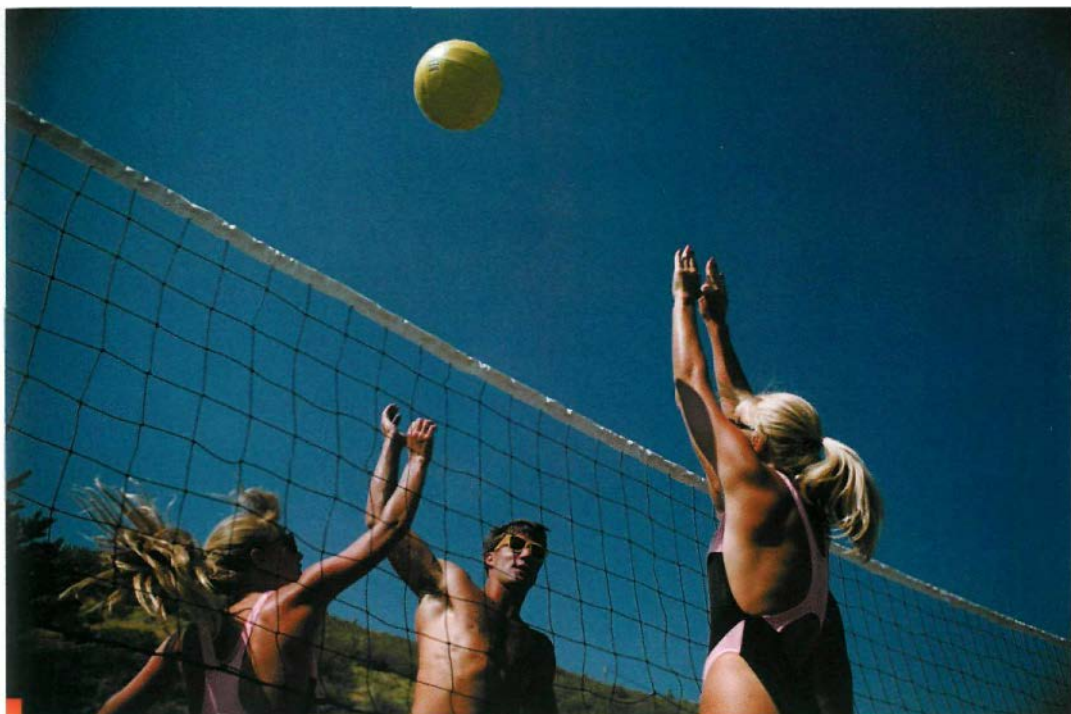
Synonymum: Bob koňský.

Popis: Semena plodu rostliny bobu obecného (*Vicia faba* L.) z čeledi *Leguminosae*, jehož stonky dosahují výšky přibližně jednoho metru. Z botanického hlediska tvoří plody dužinaté lusky, dlouhé 15 až 25 cm, v nichž je šest nebo sedm semínek.

LIDÉ KONZUMUJÍ BOB už celá tisíciletí. Je to pravděpodobně nejstarší pěstovaná luštěnina.

Vlastnosti a indikace

Čerstvý bob obsahuje velké množství **proteinů** vysoké biologické kvality (26%), sacharidů, hlavně ve formě škrobu (7,5%), a obsahuje málo tuků (1,53%). Převládá v něm vitamin B₁ (0,555 mg/100 g), kyselina listová (423 µg/100 g) a vitamin C (33 mg/100 g), kterého je přibližně o polovinu méně než v citrону.



Bob je dobrým zdrojem železa, jež podporuje krvetvorbu. Díky tomu je vhodný pro mladé lidi a sportovce.

Z **minerálů** je v bobu nejvíce zastoupeno **železo** (6,7 mg/100 g), kterého je skoro stej-

né množství jako v masě. Absorpci této **nehemové** formy železa usnadňuje **vitamin C**, kterého bob obsahuje taktéž relativně velké množství.



Příprava a použití

❶ **Syrový:** V tomto stavu ho lze jíst, jen pokud je čerstvý. Odstraněním slupky předejete plynatosti a trávicím obtížím.

❷ **Vařený:** Je to doporučený způsob úpravy bobu, při němž se zničí malé množství lektinu (jedovatého proteinu) a boby se stanou lépe stravitelnými.

❸ **Sušený:** Jedná se o tradiční způsob uchování bobu, kterým se ale ztrácí větší množství vitaminů. Sušený bob je nutné vařit déle než čerstvý.

Bob se doporučuje při sideropenické **anémii** (anémii z nedostatku železa), během těhotenství, adolescentům, sportovcům a lidem zotavujícím se z infekčních chorob nebo po operacích.



Favismus

*Malé procento obyvatel Blízkého východu a oblasti kolem Středozemního moře je z genetických příčin **přecitlivělé** na bob. U těchto osob vyvolává požití bobu akutní hemolýzu (zničení krvinek) a vede k rozvoji žloutenky.*

Choroby

Astma	143
Bronchitida	142
Kašel	142
Odvykání kouření	143

Potrava

Cibule	144
Datle	150
Fíky	148



Potrava pro dýchací ústroj

STRAVA OVLIVŇUJE dýchací ústrojí více, než si uvědomujeme. Některé potraviny, například mléko a vejce, mohou vyvolat astmatický záchvat, zatímco jiné, jako cibule a česnek, pomáhají zmírňovat zánět průdušek. Ovoce a zelenina bohaté na betakaroten zase chrání před rakovinou plic.

Výzkum, který se prováděl v Anglii a Walesu, prokázal, že u dětí, které jedly **dva až tři kusy** ovoce denně, se **zlepšily** některé respirační parametry. Naopak u těch, které jedly **zpracované maso**, jako šunku, uzeniny atd., došlo ke **zhoršení funkce plic**.¹

Kašel

Definice

Kašel je nejběžnějším **symptodem** respiračních onemocnění. Jedná se o **obraný reflex**, jímž se z dýchacích cest odstraňují patologické produkty a cizorodá tělíska.

Strava

Některé potraviny pomáhají odstranit nejen kašel, ale i jeho příčiny, zatímco jiné ho zhoršují.

Konzumujte	Omezte nebo vylučte
------------	---------------------

Cibuli
Med
Citrony
Vitamin A
Vitamin C

Sůl
Mléčné výrobky



Mléčné výrobky pravděpodobně zvyšují produkci hlenu v dýchacích cestách, což může kašel zhoršit, nebo dokonce i vyvolat.



Na zmiřnění kašle často stačí jen vdechnout esence, které uvolňují je syrová cibule. Její siřičité složky mají protikřečové, utišující, mukolytické (usnadňují vylučování hlenu) a antibiologické účinky.

Bronchitida

Definice

Bronchitida je zánětlivé onemocnění sliznice průdušek, často provázené výraznou tvorbou hlenu. Většinou bývá způsobena infekcí. Stav onemocnění je zhoršován vdechováním dráždivých plynů, znečištěným ovzduším a **kouřením**.

Strava

Některé potraviny mají účinky, které se dají využít při léčbě bronchitidy:

- **Mukolytika:** Například cibule a ředkev podporují vykašlávání hlenu.
- **Emoliencia** (změkčovadla): Okra, datle a fíky ulevují organismu a zmírňují zánět sliznice dýchacích cest.
- **Antibiotika a antiseptika:** Potraviny jako česnek a propolis pomáhají v boji proti bakteriím a virům, jež způsobují a zhoršují zánět průdušek.

Konzumujte	Omezte nebo vylučte
------------	---------------------

Cibuli
Česnek
Ředkvičky
Křen
Pór
Řeřichu
Datle
Brutnák lékařský
Fíky
Okru
Med
Propolis
Vitamin A

Sůl
Alkoholické nápoje
Nasycené tuky



Datle



Ředkvičky obsahují ostrou sirmou esenci, která usnadňuje vykašlávání hlenu z průdušek.

Astma

Definice

Astma je záchvatovitá dušnost, provázená pískoty až chrčením při výdechu, kašlem a vykašláváním hlenu. Podkladem záchvatu je prokrvení a otok průdušek, sekrece hlenu a kontrakce svalových průdušek. To vše vede k obstrukci dýchacích cest. Příčinou často bývá **alergická** reakce.

Strava

Hojná konzumace určitých potravin může přispět ke snížení citlivosti průdušek a náchylnosti k astmatickému záchvatu.

Omezením soli a vyloučením potravy, která nejčastěji způsobuje alergické reakce, se dá dosáhnout snížení frekvence a intenzity záchvatů.

Ostatní faktory

Kromě určitých alergenů v potravě mohou astmatické záchvaty vyvolat i jiné faktory, například znečištění životního **prostředí, prach**, nadměrná fyzická zátěž nebo **stres**.



Konzumujte

Cibuli
Pomeranče
Křen
Olej
Med
Jogurty
Zeleninu
Hořčík
Vitaminy skupiny B
Antioxidanty

Omezte

nebo vylučte

Sůl
Konzervanty
Vino
Pivo
Ryby
Měkkýše
Sýry
Vejde
Pivovarské kvasnice
Mateří kašičku
Mléko
Ořechy

Garnát



Měkkýši bývají častými příčinami alergických reakcí, které mohou vyvolat nebo zhoršit astmatické záchvaty.

Odvykání kouření

Strava

Strava má při odvykání kouření důležitou úlohu. Když chcete přestat kouřit, pozorně si vybírejte jídla, neboť musí splňovat tyto tři podmínky:

- **Odstraňovat nikotin** a jiné toxiny z těla. K tomu přispívá voda, ovoce a zelenina s očištnými vlastnostmi.
- **Napravovat v těle různé poškození:** Rostlinná strava bohatá na **antioxidanty** chrání buňky před poškozením tabákem a pomáhá napravovat už existující poškození organismu.
- **Snižovat chuť na cigaretu:** Vyhýbejte se potravě a výrobkům, které tuto touhu vyvolávají.



Konzumujte

Vodu
Ovoce
Zeleninu
Vitamin C
Pšeničné klíčky
Antioxidanty

Omezte

nebo vylučte

Alkoholické nápoje
Povzbuzující nápoje
Nasycené tuky
Maso
Koření



Pšeničné klíčky jsou velmi bohaté na vitaminy skupiny B a minerály potřebné pro správnou funkci nervové soustavy a pro překonání abstinenčních příznaků provázejících odvykání kouření.



Ovoce dodává tělu antioxidační vitaminy a fytochemikálie, které neutralizují toxiny z tabáku.



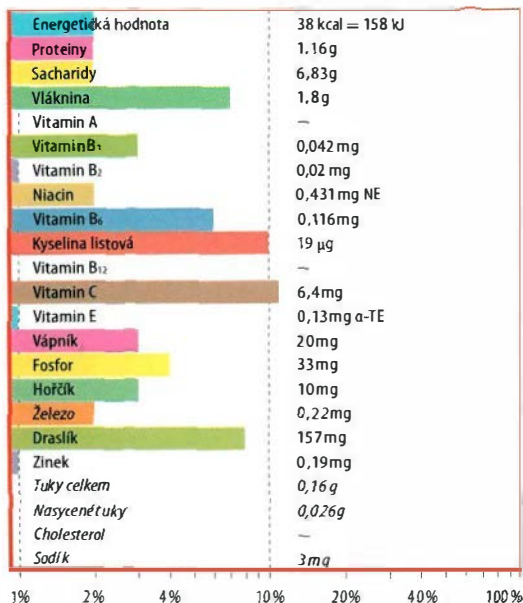
Cibule

Účinná při zánětu průdušek a astmatu



Cibule — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Popis: Cibule rostliny česnek cibulový (Allium cepa L.) z čeledi Liliaceae. Cibule není kořenem rostliny, ale jakýmsi podzemním rozšířeným stonkem. Skutečné kořeny jsou tenká vlákna na její spodní části.

VE ČTVRTÉ knize Mojžíšově se píše, že když Izraelci putovali Sinajskou pouští, toužili po takové stravě, jakou jedli v Egyptě. Z jejich slov se dozvídáme, že cibule spolu s jinou zeleninou před více než 3 500 lety tvořila důležitou složku potravy otroků stavějících pyramidy.

Tento fakt je překvapující, protože cibule obsahuje jen malé množství kalorií, které nestačí k doplnění energie těžce pracujících otroků, ani není nikterak chutná. Z těchto důvodů lze usoudit, že Izraelci si cibuli oblíbili zejména pro její léčivé vlastnosti. Vždyť kolik z nich při každodenní práci, při níž se brodili po kolena v bahně, onemocnělo zápallem plic nebo bronchitidou!

V cibuli a jiných cibulovitých rostlinách (česnek a pór) Izraelci zřejmě našli léčivou potravinu, která jim pomáhala v prevenci a léčbě nemocí dýchacích cest a upevňovala jejich celkové zdraví. I dnes je uznávána jako jedna z nejléčivějších přírodních potravin.

Vlastnosti a indikace

Cibule nemá velké množství živin, jejích 38 kcal/100 g pochází předně z glukózy, sacharózy a jiných *sacharidů* (6,83 %).

Proteiny jsou přítomné v nízkém, ale na zeleninu významném množství (1,16 %) a ani obsah *tuků* není příliš vysoký (0,16 %).



Příprava a použití

❶ **Syrová:** V tomto stavu je nejzdravější, ale musí být čerstvá. Její štiplavé aroma se dá zmírnit tím, když ji několik minut budeme oplachovat pod tekoucí vodou a pokapeme ji citronovou šťávou. Ten, kdo má žaludeční vřed nebo gastritidu, měl by cibuli jíst vařenou nebo pečenou.

❷ **Převařená ve vodě:** Touto úpravou ztratí svoji štiplavou chuť a stane se stravitelnější, ale sníží se její léčivý účinek. Vařit by se neměla déle než minutu. Je možné pít i vzniklý vývar.

❸ **Pečená:** Je velmi chutná, ale čím déle se peče, tím má menší léčivý účinek.

❹ **Cibulový sirup:** Uvařte cibuli nakrájenou na kolečka. Potom ji rozdrťte na kaši a přidejte několik lžic medu nebo nerafinovaného cukru.

❺ **Cibulová voda:** Připravuje se tak, že se nasekaná syrová cibule namočí na několik hodin do vody.

V malém množství se v ní nacházejí všechny *vitaminy* (kromě B₁₂) a *minerály* s výjimkou draslíku (157 mg/100 g). Ze stopových prvků je nejvíce zastoupena *síra*, která je součástí prchavé esence cibule.

Minerální soli cibule se v krvi přeměňují na uhličitany se zásaditou reakcí,² což má v organismu mimořádný význam, protože se tím několikanásobně *zrychluje vylučování* kyselých odpadních produktů metabolismu.

Cibule sice neobsahuje příliš mnoho živin, ale je bohatá na nevyživné látky, které mají výrazné fyziologické účinky:

- **Éterický olej:** Dodává cibuli typické aroma, je silně prchavý a tvoří ho více než sto různých látek, z nichž je nejhojněji zastoupen *allicin* (diallyl thiosulfínat).

- **FLAVONOIDY:** Tyto glykosidy zlepšují krevní oběh, chrání před tvorbou krevních sraženin (snižují přilnavost krevních destiček) a brání oxidaci lipoproteinů s nízkou hustotou (druh krevních tuků), která zapříčiňuje arteriosklerózu. Cibule je bohatá na *kvercetin*, jeden z neaktivnějších *flavonoidů*. Výzkum prováděný na univerzitě ve Wageningenu (Nizozemsko) dokazuje, že kvercetin se ve střevě dobře vstřebává bez ohledu na to, zda se cibule konzumovala syrová nebo vařená.³

Flavonoidům a látkám, které tvoří éterický olej, se připisuje většina léčivých vlastností cibule: *antibiotické, protiastmatické, ochranné na srdce a cévy, diuretické a antikarcinogenní*.

Cibule obsahuje i množství jiných nevyživných látek, mezi něž patří:

- **Enzymy:** Cibule je bohatá na enzymatické látky jako oxidázu a diastázu,⁴ které mají příznivý účinek na trávicí procesy.



Konzumace syrové cibule může mít příznivý vliv na průběh astmatického záchvatu. Podobně příznivé účinky má i inhalace éterického oleje, a to zejména u dětí.

- **Rostlinná vláknina** (1,8%): Přispívá ke snižování hladiny lipidů (brzdí vstřebávání cholesterolu) a má antidiabetické účinky (zpomaluje přechod cukru do krve). Protože éterický olej je velmi prchavý a rychle se dostává do všech tkání těla, je více než pravděpodobné, že působí na řadu orgánů. My zde ale popisujeme jen takové dietetické a terapeutické využití, které bylo vědecky potvrzeno:

► **Dýchací problémy:** Sirné směsi jako hlavní složka éterického oleje cibule se rychle dostávají ze žaludku do krevního oběhu. Nejprve se uvolňují z plic, což vysvětluje, proč už několik minut po jejím snědení získává dech její charakteristický zápach. Cibule působí **mukolyticky**

(rozpouští hustý hlen), expektoračně (ulehčuje vykašlávání hlenu) a jako **antibiotikum** na grampozitivní bakterie.^{5,6} Při všech respiračních infekcích, od zánětu vedlejších dutin nosních až po zánět plic, dochází po konzumaci cibule — nejlépe cibule syrové ❶, ale i vařené ❷, pečené ❸ nebo její šťávy ❹ — ke zlepšení.

► **Průduškové astma:** Na pediatrické klinice Univerzity Ludwiga Maxmiliána v Mnichově (Německo) dokázali, že thiosulfínát, jedna složka éterických olejů cibule, tlumí hyperaktivitu průdušek u astmatiků.^{7,8} Pořadilo se jim dokázat, že thiosulfínát z cibule působí i na respirační centrum mozkového kmenu, což pomáhá rozšiřovat bronchiální

cesty.⁹ Výzkumy potvrdily, že je správné cibuli používat při průduškovém astmatu, protože snižuje citlivost na alergeny a má bronchodilatační účinky. Efekt se dostavuje několik minut po jejím požití.

- ▶ **Arterioskleróza a ischemická choroba srdeční:** Máme stále více důkazů o tom, že cibule chrání před arteriosklerózou a trombózou (tvorba sraženin v tepnách a žilách) a zlepšuje cirkulaci krve v koronárních arteriích. Výzkum, který se uskutečnil v roce 1989 na Limburské univerzitě v Maastrichtu (Nizozemsko),¹⁰ vedl k závěru, že pozitivní účinek cibule na kardiovaskulární systém se zatím nepotvrdil. Nicméně výzkumy^{11, 12} prováděné v roce 1996 ukázaly, že lidé, kteří jedí větší množství cibule a jablek (dvě plodiny velmi bohaté na flavonoid kvercetin), jsou méně ohroženi rizikem úmrtí v důsledku infarktu myokardu.

Pravidelná konzumace cibule v jakékoliv formě ①, ②, ③ zabraňuje vzniku arteriosklerózy, zlepšuje proudění krve v tepnách a snižuje hrozbu výskytu vážných komplikací, jako je např. infarkt myokardu.

- ▶ **Zvýšené krevní triglyceridy:** Triglyceridy jsou tuky vytvořené z mastných kyselin a glycerinu. Jejich vysoká hladina podporuje arteriosklerózu a nemoci srdce. Ukázalo se, že konzumací tekutého extraktu cibule ⑤ se sníží množství triglyceridů v krvi a v játrech.¹³ Cibule zvyšuje i hladinu HDL (dobrého) cholesterolu, který pomáhá při prevenci arteriosklerózy.
- ▶ **Problémy s ledvinami:** Cibule zvyšuje produkci moči a díky svému zásaditému účinku ulehčuje vylučování odpadních látek. Je vhodná jako součást diety pro pacienty s ledvinovými kameny, infekcemi ledvin a ledvinovým selháním.
- ▶ **Cukrovka:** Cibule snižuje hladinu glukózy v krvi, proto se doporučuje i diabetikům.

- ▶ **Problémy s játry:** Cibule podporuje detoxikační funkci jater a zlepšuje činnost žláz, které produkují trávicí šťávy. Velmi se osvědčila při selhání jater způsobeném chronickou hepatitidou nebo cirhózou.

- ▶ **Rakovina:** Výzkumem prováděným v Číně, který sponzoroval *National Cancer Institute of the United States* (Národní ústav pro výzkum rakoviny Spojených států), se zjistilo, že u lidí, kteří jedí větší množství cibule a česneku, existuje mnohem nižší riziko vzniku karcinomu žaludku.^{14, 15} Jiné výzkumy¹⁶ poukázaly na schopnost těchto dvou plodin zabraňovat vzniku rakovinných buněk a neutralizovat karcinogeny. Z těchto důvodů se cibule dá použít při prevenci nebo jako doplněk léčby některých druhů rakoviny, například rakoviny žaludku nebo tlustého střeva. Další výzkumy, které probíhaly v Nizozemsku, ale ukázaly, že na karcinomu prsu a plic nemá konzumace cibule skoro žádný vliv.^{17, 18}

Cibule sice neobsahuje příliš mnoho živin, ale je bohatá na nevyžité látky, které mají výrazné fyziologické vlastnosti.





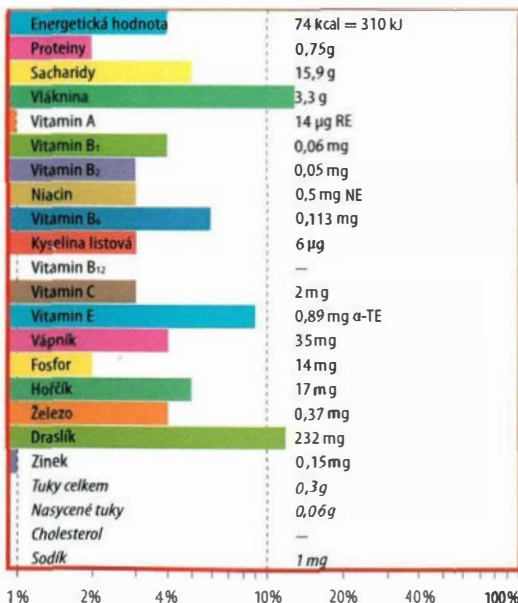
Fíky

Zklidňují průdušky a osvěžují tělo



Fíky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Sladké, dužnaté, duté ovoce hruškovitého tvaru roste na jivovníku obecném (Ficus carica L.), listnatém stromě. Patří do čeledi Moraceae. Některé druhy jivovníků dávají úrodu dvakrát do roka, rané jarní plody jsou velmi jemné a šťavnaté. Druhý sběr bývá koncem léta nebo na podzim.

Vlastnosti a indikace

Fíky jsou bohaté na **sacharidy**, kterých obsahují až 15,9% své hmotnosti. Většinu z nich tvoří monosacharidy neboli jednoduché cukry (glukóza a fruktóza) a v malém množství disacharidy (sacharóza). Podíl proteinů v nich nedosahuje ani 1% a obsah tuků je jen 0,3%.

Fíky jsou bohaté na **vitamin E**, B₆, B₁ a B₂, ale mají nedostatek vitamínu A a C. Z **minerálů** obsahují draslík, vápník, hořčík a železo. **Stopové prvky** jako zinek, měď a mangan jsou v nich též přítomny ve velkém množství.



Sušené figy si uchovávají většinu živin, ale ztrácejí vitamin E a C.

Mají též vyšší léčivý účinek na průdušky a trávicí trakt než čerstvé figy.



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Svěží a lahodnou chuť mají pouze ty figy, které dozrály na stromě; ty, které se sklízí zelené, ve skutečnosti nikdy zcela nedozrají. Čerstvé figy bývají na trhu jen několik týdnů v roce, protože se obtížně skladují a přepravují.

❷ **Sušené:** Protože sušené figy ztrácejí dvě třetiny obsahu vody, mají velmi koncentrované sacharidy, vitaminy a minerály. Na trhu jsou k dostání po celý rok. Před jídlem se mohou přes noc namočit do vody, aby se rehydratovaly.

❸ **Vařené v mléku:** Když uvaříte v půl litru mléka šest figů a přidáte do něj několik lžic medu, získáte výborný lék proti kašli se silným expektoračním účinkem (usnadňuje vykašlávání).

❹ **Fikový koláč:** Peče se ze sušených figů, mandlí a aromatických bylin. Dodává velké množství energie a posiluje celé tělo.

Figy jsou lehce stravitelné a působí nejen **močopudně**, ale i jako mírné **projímadlo**. Jejich konzumace se doporučuje zejména při těchto problémech:

- **Onemocnění průdušek:** Figy bez ohledu na způsob přípravy, ale především sušené a krátce před požitím namočené ve vodě ❷ nebo uvařené v mléku ❸, působí proti respiračním infekcím.¹⁹ Zmírňují kašel, ulehčují vykašlávání a změkčují dýchací cesty. Jejich konzumace se doporučuje v případech chronické bronchitidy, ale i při akutních stavech způsobených nachlazením či chřipkou.
- **Zácpa:** Čerstvé figy ❶ a do vody namočené sušené figy ❷ jsou užitečné zejména při zácpě. Mají stejné účinky jako švestky, které zlepšují funkci trávicí soustavy a peristaltiku střev.
- **Zvýšená potřeba živin:** Figy ve všech podobách jsou pro svůj osvěžující účinek velmi vyhledávanou potravinou při anémii a fyzické či psychické únavě. Těhotné ženy a kojící matky, adolescenti a všichni, kdo vykonávají fyzicky (např. dělníci, sportovci) nebo psychicky (např. studenti) náročnou činnost, najdou ve figích výživnou, lehce stravitelnou a energeticky vydatnou potravinu.



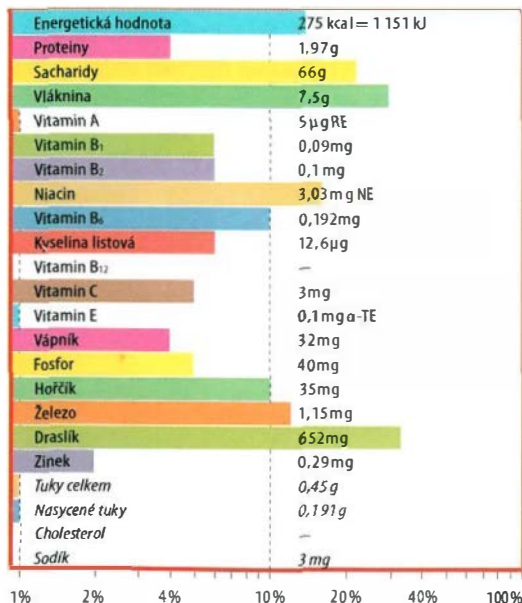
Datle

Zmírňují kašel a zklidňují
průdušky



Datle — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Synonymum: Datle palmová.

Popis: Datle jsou plody datlovníku obyčejného (Phoenix dactylifera L.), stromu z čeledi Palmaceae, který dosahuje výšky 20 metrů.

POUŠTNÍ ARABOVÉ považují datlovou palmu za zdroj života. Poskytuje výživné plody a po naříznutí kmene dává sladký nápoj. Je také zdrojem textilního vlákna, z něž se vyrábějí látky a lana, a její koruna poskytuje osvěžující stín.

Vlastnosti a indikace

Datle patří mezi plodiny nejbohatší na energii, protože 100 g (asi 10 datlí) dodává až 275 kcal. To představuje 11% denní energetické potřeby dospělého muže, který je průměrně fyzicky aktivní. Nejvýznamnější živiny v datlích jsou:

- **Sacharidy** (66%), které se převážně skládají z **glukózy** a **fruktózy**. Obsah cukru v datlích představuje jednu z nejvyšších hodnot u ovocných druhů.
- **Vitaminy skupiny B**, hlavně B₁, B₂, niacin a B₆. Tyto vitaminy, kterých je v datlích velké množství, mimo jiné pomáhají buňkám **zpracovávat cukry**, čímž zvyšují posilující účinek tohoto ovoce.
- **Minerály**: Datle jsou velmi bohaté na minerály, hlavně na **draslík, železo, hořčík, fosfor** a **vápník**, ale nechybějí jim ani **stopové prvky**: měď, mangan a zinek.
- **Rostlinná vláknina**: Sto gramů datlí dodává takřka třetinu DDD (doporučené denní dávky) vlákniny. Tu především tvoří rozpustná vláknina ve formě **pektinu** a **gumy**, ale i malé množství nerozpustné celulózové vlákniny. Oba tyto druhy vlákniny mají příznivý účinek na střevo.



Datle jsou kvalitní, výživné a energeticky hodnotné plody. Přestože obsahují jen 2% **proteinů**, mají jich více než většina čerstvého ovoce. Najdeme v nich i malé procento **tuků** (okolo 0,5 %).

Nejdůležitější dietetické a terapeutické využití:

- **Dýchací obtíže**: Datle se tradičně používají při silném **suchém kašli** a při **zánětu průdušek**. Jejich zklidňující účinek při dráždivém kašli je pravděpodobně způsoben vysokým obsahem sacharidů, ale i jiných, dosud neidentifikovaných látek.

V těchto případech jsou nejučinnější, uvařili se v mléku ③.

- **Nízkoproteinová dieta**: Díky tomu, že datle obsahují v poměru k jejich bohaté zásobě energie velmi málo proteinů, dají se využít v případě, že člověk potřebuje snížit jejich přísun, např. při ledvinovém selhání.
- **Vysoce energetická strava**: Datle mají **posilující** účinek a jsou užitečné při únavě nebo slabosti pro lidi všech věkových kategorií. Díky vysokému obsahu cukrů, vitaminů a minerálů (včetně železa) prospívají hlavně **adolescentům, sportovcům, těhotným a kojícím ženám**.



Příprava a použití

- ① **Čerstvé**: Jsou měkčí a lahodnější než sušené, ale kvůli snazší přípravě se datle po sklizni zmrazují. Přestože tímto procesem nedochází k znehodnocení jejich výživové hodnoty, je lepší konzumovat je čerstvé.
- ② **Sušené**: Sušení je tradiční způsob konzervování datlí. Protože sušené datle mají tuhou konzistenci, je dobré je před jídlem namočit do vody či mléka.
- ③ **Vařené v mléku** (pokud možno v rostlinném): Když 100g datlí několik minut povaříme v půl litru sójového nebo kravského mléka, do něhož můžeme přidat lžičku medu, získáme směs, která má blahodárny **vliv na respirační systém**.

Choroby

Gingivitida a periodontitida	155
Opar na rtech	154
Snížená chuť k jídlu	155
Zápach z úst	154
Zubní kaz	154

Potrava

Cuketa	162
Ječmen	164
Květák	156
Olivy	166
Papája	160



Potrava pro trávicí soustavu

TATO KAPITOLA se zabývá onemocněními trávicího traktu, která specificky nepostihují játra, žlučník, žaludek ani střeva; každému z těchto orgánů je věnována samostatná kapitola.

Trávicí trakt

Ústa, hltan, jícen a žaludek jsou prvními úseky trávicího traktu, přes které konzumovaná potrava prochází. Potraviny během jídla tyto části ovlivňují svým charakteristickým způsobem, jenž závisí na je jejich vlastnostech:

- **Chemické složení:** Cukr způsobuje vznik zubního kazu. Karcinogenní látky v určitých druzích masa a v alkoholických nápojích jsou rizikovým faktorem pro rozvoj karcinomu ústní dutiny, jícnu a žaludku (viz str. 366, 367).
- **Struktura:** Tvrdé potraviny posilují dásně a zuby, ale když se v ústech dobře nerozmělní, mohou podráždit jícen a žaludek.
- **Teplota:** Velmi teplá a velmi studená potrava poškozují sliznici trávicí soustavy.

Opar na rtech

Definice

Známý je i pod názvem **herpes labialis**. Tyto malé bolestivé puchýřky, které se vysévají na sliznici a kůži rtů, jsou ve středu bílé a mají červený okraj.

Příčiny

První nákaza vzniká kontaktem. K recidivě (opakovanému výsevu puchýřků) dochází buď novou nákazou, nebo aktivací viru vlivem různých provokačních mechanismů:

- **Nedostatek živin**, hlavně železa, vitaminů skupiny B a kyseliny listové. Opar na rtech může být prvním projevem anémie z nedostatku železa.
- **Alergie** na některou potravinu, často nezjištěná.
- **Oslabený imunitní systém**.
- **Stres** a citové **vypětí**.
- **Virové infekce**.



Konzumujte

Železo
Vitaminy skupiny B
Kyselinu listovou
Zinek
Jogurty
Kefír

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Ocet
Sůl



Papája příznivě zasahuje do všech trávicích procesů, protože obsahuje papain, enzym, který pomáhá při trávení proteinů a částečně nahrazuje nedostatek trávicích šťáv.



Zápach z úst

Definice

Odborně se nazývá **halitóza**. Její nejběžnější příčinou bývá nedostatečná ústní hygiena, špatné trávení, zácpa, konzumace alkoholu a kouření.

Strava

Rostlinná strava pomáhá při správném trávení a abstinence alkoholu a tabáku může zápach z úst v mnohých případech odstranit.



Konzumujte

Pšeničné otruby
Jablka
Jogurty
Vodu



Jablka obsahují pektin (rozpuštěnou vlákninu), který pomáhá udržovat rovnováhu střevní flóry, a tím zmírňovat nebo odstraňovat zápach z úst.

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Cukr
Nealkoholické nápoje



Zubní kaz

Definice

Zubní kaz je způsoben určitým druhem ústní **bakterie**, která se působením cukru rozmnožuje.

Strava

Kyseliny v nealkoholických nápojích a v ovoci mohou narušit zubní sklovinu, což vede ke vzniku zubního kazu. Základem prevence je správná dentální neboli **ústní hygiena** a strava s nízkým obsahem cukru.



Konzumujte

Mrkev
Celé zrn

Omezte

nebo vylučte

Cukr
Čokoládu
Slazené nápoje
Ovocné šťávy
Citrusové plody



Gingivitida a periodontitida

Definice

Gingivitida je zánět dásní. Charakteristickými znaky jsou zrudnutí, hypertrofe (zvětšení), bolest, krvácení a sekrece z gingiválního sulku (volný prostor mezi povrchem zubu a dásní). Když se problém rychle nevyřeší, může být zasažena periodontální tkáň (všechny tkáně kolem zubů) a může to vést až k periodontitidě, při níž dochází k poškození dásňové kosti, v níž jsou uloženy zuby. Následkem onemocnění dochází k uvolňování a vypřádání zubů.

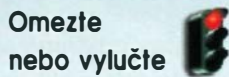
Strava

Nedostatek důležitých živin může gingivitidu nebo periodontitidu zapříčinit a dále zhoršovat. Konzumace některých druhů potravin má stejný účinek.



Konzumujte

Ovoce
Vitamin C
Kyselinu listovou
Vitamin A
Koenzym Q₁₀



Omezte nebo vylučte

Cukr
Alkohol
Fosfor
Maso

Kiwi poskytuje kyselinu listovou a vitamin C, látky, které pomáhají udržet dásně zdravé.



Konzumace rozmanitých druhů ovoce je základem správné výživy, která nejenže podporuje zdraví, ale díky pestré škále chuti uspokojí i nejnáročnějšího gurmána.

Snížená chuť k jídlu

Definice

Nechutenství či snížená chuť k jídlu mívá mnoho příčin a je nutné je nejprve **diagnostikovat**, protože za každou z nich se může skrývat vážná **choroba**, např. zhoubný nádor.

Strava

Tyto potraviny mohou zlepšit chuť k jídlu a ulehčit trávení.



Konzumujte

Koření
Olivy
Křen
Rebarboru
Trnky
Pyl



Přírodní ochucovadla vyvolávají chuť k jídlu a zlepšují trávení. K tomuto účelu se doporučuje použít česnek, citron nebo aromatické byliny.





Květák

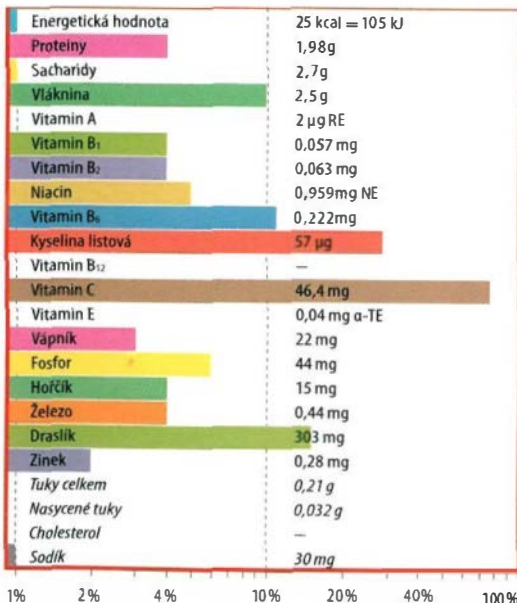
Nejstravitelnější brukvovitá zelenina

Květák je považován za nejchutnější a nejstravitelnější brukvovitou zeleninu (viz str. 188), a to i přesto, že u některých osob způsobuje nadýmání. Používá se v mnoha národních kuchyních: americké, evropské, asijské či arabské.



Květák — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100g této potraviny

Popis: Květenství (nerozkvetlá poupata) rostliny *Brassica oleracea* L. var. *botrytis*, z čeledi *Cruciferae*.

Z KVĚTÁKU se většinou konzumuje jeho květenství, skládající se z více jak tisíce drobných poupat, a to dříve, než zcela rozkvetne. Z botanického hlediska patří květák ke stejnému druhu jako brokolice (viz str. 74) a všechny druhy zelí (viz str. 188).

Bílé barvy květu pěstitelé dosahují tak, že květenství zakryjí vnějšími listy kvěťáku, které je chrání před slunečními paprsky.

Pokud na květenství rostliny sluneční paprsky přece jen dopadnou, změní se jeho zbarvení. To je závislé na odrůdě kvěťáku: **zelený** je například kvěťák **Romanesque**, jehož barva je dána přítomností chlorofylu, zatímco **fialová** barva jiné odrůdy je zapříčiněna obsahem antokyaninu.

Nejrozšířenější odrůdou květáku je květák bílý, ale existuje i květák zelený a fialový. Přestože květák většinou způsobuje nadýmání, lze tomuto nežádoucímu účinku předejít vhodnou úpravou. Pro naše zdraví je nejprospěšnější, když se květák ohřeje v páře a pokape citronem a kvalitním olejem.



Vlastnosti a indikace

Květák obsahuje malé množství sacharidů a proteinů a skoro žádný tuk. Dále obsahuje provitamin A (betakaroten), **vitamin B** a **E** a významné množství **vitaminu C** (46,4mg/100g). Z minerálů obsahuje velké množství **draslíku** a nepatrné množství **sodíku**. Nachází se v něm i hodně vápníku, hořčíku, fosforu a železa a stejně tak i chrom, zinek, mangan, měď a selen.

Stejně jako ostatním druhům brukvovité zeleniny ani květáku nechybějí **fytochemické antikarcinogeny**, díky nimž lze květák využít při prevenci rakoviny.



Příprava a použití

❶ **Syrový:** Je-li mladý a jemný, dá se použít do salátu.

❷ **Tepelně upravený:** Dá se vařit ve vodě, ohřívat v páře (to je nejzdravější způsob úpravy), péct, smažit, dusit a zapékat.

Léčebné využití květáku:

- **Trávicí obtíže:** Květák je výborný zdroj vitaminů, minerálů a stopových prvků, které usměrňují trávicí proces. Působí na celý trávicí trakt od žaludku po slepé střevo. Díky tomu, že je lépe **stravitelný** než jiné brukvovité rostliny, doporučuje se lidem se žaludečními chorobami (**gastritidou**, **vředy**, **dyspepsií**). Jelikož reguluje průchodnost střev, lze jej použít jak při **zácpě**, tak průjmů a též při podráždění nebo **zánětu tlustého střeva**.

Spolu s mrkví (viz str. 34) a chřestem (viz str. 236) je květák vhodný pro pacienty po akutní **gastritidě** nebo **gastroenteritidě** (zánětu žaludku a tenkého střeva).

- **Kardiovaskulární choroby:** Díky nízkému obsahu **sodíku** a **tuků** a velkému množství **draslíku** květák pomáhá zmírňovat problémy se srdcem a oběhovou soustavou.

Do svého jídelníčku by ho měli zařadit i lidé s **hypertenzí** či **arteriosklerózou**.

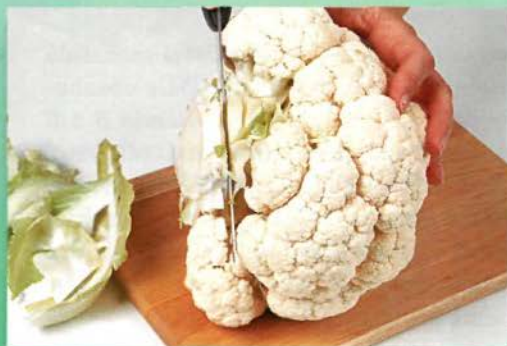
Pokračování na straně 159

Příprava květáku



1. Velkým nožem odřízněte spodní část květáku.

2. Vnější zelené listy se mohou využít jako listová zelenina, ale většinou se vyhazují.



3. Rozlamte nebo rozkrájejte květenství na malé růžičky.
4. Opláchněte je pod tekoucí vodou.
5. Růžičky se dají jíst syrové ❶ nebo upravené na různé způsoby ❷.

Pokračování ze strany 157

- **Obezita a cukrovka:** Přestože květák obsahuje minimum kalorií (25 kcal/100 g), vyvolává pocit sytosti. Vařený nebo připravený v páře je ideálním základem večere pro každého, kdo chce zhubnout, a také pro diabetiky, protože obsahuje jen nepatrné množství sacharidů.
- **Choroby ledvin:** Květák je **diuretikum** a **pročišťovač**, urychluje vylučování přebytečné vody z tkání (edémy) a odpadních látek metabolismu. Jeho konzumace se osvědčila při **selhání ledvin**, **artritidě**, **dně**, **otocích** spojených s chorobami ledvin a při ledvinových **kamenech**.
- **Rakovina:** V posledních letech probíhají četné výzkumy, které zkoumají protirakovinné účinky květáku, brokolice, zelí a ji-

né druhy **brukvovité** zeleniny (viz str. 363). Zjistilo se, že rozvoji rakoviny brání dva druhy **fytochemikálií**^{1,2} (**sírné glykosidy** a sloučeniny **indolu**), jichž brukvovitá zelenina obsahuje relativně velké množství. Tyto látky zpomalily tvorbu zhoubných nádorů u laboratorních zvířat, která byla předtím naočkována karcinogeny (např. benzpyrenem³).

Konzumace květáku a příbuzné brukvovité zeleniny se doporučuje osobám se zvýšeným rizikem onemocnění **zhoubným nádorem** z jakýchkoliv příčin — např. výskyt v rodině či působení karcinogenních vlivů (záření, tabák, alkohol a jiné). Ten, komu již určitý typ rakoviny diagnostikovali a podstupuje nyní léčbu, by měl do svého každodenního jídelníčku zařadit některý druh brukvovité zeleniny, např. květák, brokolici (viz str. 74), zelí (viz str. 184) nebo ředkev (viz str. 176).



Upozornění

Třebaže je květák doporučován na žaludeční a střevní obtíže, jeho konzumace by se měla omezit při těchto problémech:

- **Cholelitiáza** (žlučnickové kameny): V tomto případě může způsobit komplikace, a dokonce narušit proces trávení.
- **Nadýmání:** Kvůli vysokému obsahu celulózy květák zvyšuje produkci plynů ve střevech.



Romanesque nebo těž minaret je žlutozelená odrůda květáku, která je velmi oblíbená v Německu. Její květenství svým tvarem připomíná věžičky. Většinou se vaří a podává vcelku.



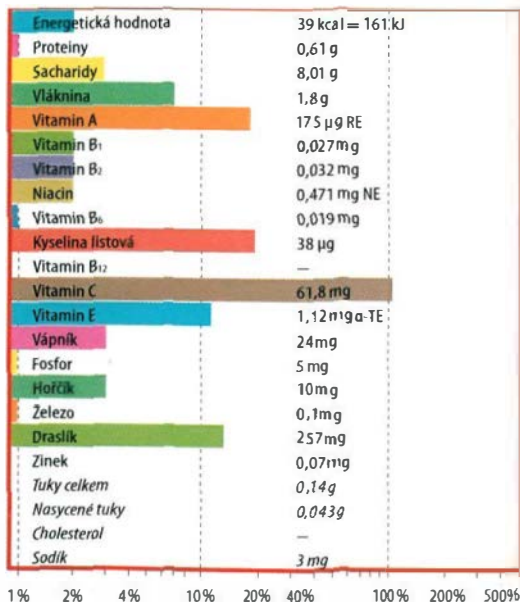
Papája

Povzbuzuje trávení



Papája — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

***Popis:** Plod *Carica papaya* L., rychle rostoucího bylinovitého stromu bez větví, z čeledi *Caricaceae*, který váží 0,5–2 kilogramy. Jeho chutná žlutá nebo oranžová dužina, jež je uvnitř plná kyselých semen, je zvnějšku chráněná zelenou či žlutou kůrou.*

Vlastnosti a indikace

Papája obsahuje 88,8 % vody, což je přibližně stejné množství jako v melounu (92 %). Proto jí někteří lidé říkají tropický meloun. To je však zavádějící, protože tyto dva druhy ovoce patří do různých botanických čeledí a mají zcela odlišné vlastnosti.

Obsah základních **živin** je omezený — skládá se z 8 % sacharidů, 0,61 % proteinů a 0,14 % tuků. Většinu sacharidů tvoří sacharóza, glukóza a fruktóza.

Obsahuje překvapivě vysoké množství **vitaminů**, protože 100 g její dužiny tělu dodá až 103 % DDD **vitaminu C** a 18 % DDD **vitaminu A** pro dospělého člověka.

Vitaminy skupiny B se v ní nacházejí jen v malém množství s výjimkou *kyseliny listové*, které je 38 µg/100 g. Je to stejně jako v mangu (viz str. 328) nebo ve fejchoi (viz str. 254), které jsou na tyto látky ze všech ovocných druhů nejbohatší.

Z minerálů má papája nejvíce draslíku (257mg/100g). Dále obsahuje vápník, hořčík, fosfor a železo. **Pektin** (rozpuštná vláknina) tvoří 1,8 %.

PAPAIN je podobně jako pepsin v žaludečních šťávách proteolytický enzym (rozpuští proteiny). Jeho hlavním zdrojem jsou listy a nezralé plody stromu papáje. Ve zralém ovoci je obsah papainu podstatně nižší.

Papája je lehce stravitelná a usnadňuje trávení. Zde jsou její hlavní terapeutické přednosti:

- **Žaludeční problémy:** Papája se doporučuje při všech trávicích těžkostech a stavech způsobených zánětem sliznice žaludku. Pomáhá neutralizovat *žaludeční kyselinu*, je užitečná



Příprava a použití

❶ **Čerstvá:** Nejlepší je jíst papáju, když je čerstvá. Plody prodávané mimo tropické oblasti se kvůli transportu sbírají zelené, čímž ztrácejí na kvalitě a chuti. Papáju je nejlépe jíst k snídani či po jídle jako zákusek nebo ji smíchat s hlávkovým salátem a pokapat citronovou šťávou.

❷ **Jiné způsoby přípravy:** Papája se používá do nealkoholických nápojů, koktejlů a zmrzliny. Také se z ní vyrábí džem, který je velmi oblíbený v amerických tropech.

❸ **Konzervovaná:** V tomto stavu ji lze mít k dispozici po celý rok a ve všech částech světa.



Jejíkož je papája lehce stravitelná a obsahuje velké množství vitamínů, s oblibou se v tropech jí k snídani. Koktejl z papáje je jednou z nejpříjemnějších forem, jak se dá toto ovoce konzumovat.

při žaludečních a dvanácterníkových vředech, hiátové kýle a pyróze (pálení žáhy).

- **Chronická žlučnicková dyspepsie a chronický zánět slinivky břišní:** Papája je cenná pro nízký obsah tuků a celkový příznivý vliv na trávicí procesy.
- **Střevní obtíže:** Protože má na sliznici trávicího traktu změkčující a antiseptický účinek, je vhodnou potravinou při léčbě všech druhů organických poruch žaludku a střev (infekce, onemocnění s tvorbou vředů), jakož i funkčních poruch (např. dráždivý tračník).

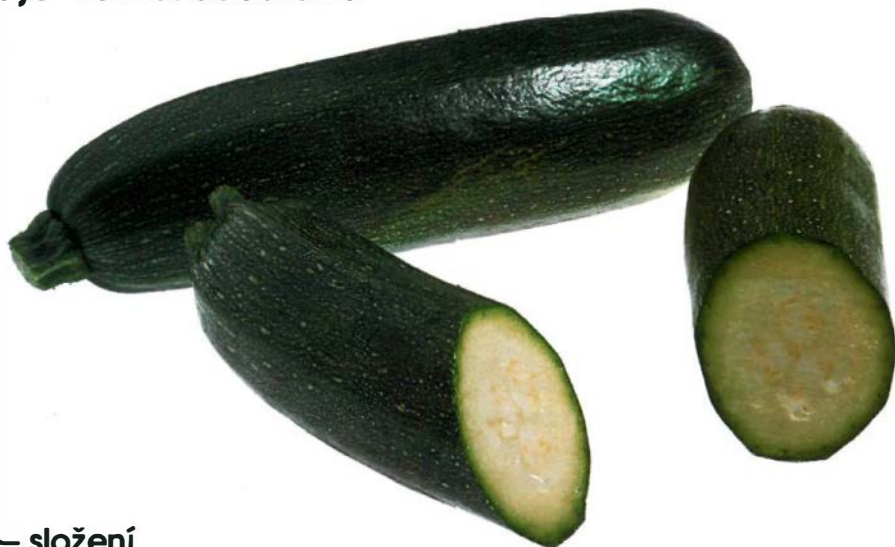
Výzkumy prováděné v Japonsku⁴ ukazují, že nedozrálé plody mají **bakteriostatické** vlastnosti. Díky nim se lze konzumací papáji bránit proti pomnožení mnohých mikroorganismů, které vyvolávají střevní infekce. Z tohoto důvodu se papája doporučuje i při **infekčním průjmu**.

- **Střevní paraziti:** Míza z papáje⁵ a v menší míře i dužina účinně působí proti hlístům, červům, ale hlavně proti tasemnici.
- **Kožní problémy:** Papája je díky vysokému obsahu provitaminu A vhodná jako součást diety při kožních onemocněních, jako jsou ekzémy, trudovina a akné.



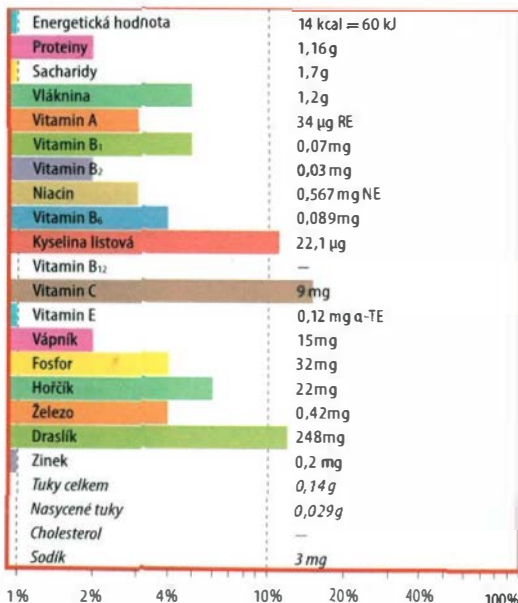
Cuketa

Zklidňuje trávicí soustavu



Cuketa — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzné druhy: *Cucurbita pepo* L., var. *girromontina*.

Synonymum: *Cukina*.

Popis: Plod rostliny *Cucurbita pepo* L. var. *oblonga*, botanické odrůdy dýně (*Cucurbita pepo* L., viz str. 106). Je to jednoletá rostlina z čeledi *Cucurbitaceae*, jejíž úponky dosahují délky jednoho metru.

CUKETA na první pohled vypadá jako velká okurka (viz str. 326), i když z botanického hlediska je mnohem bližší dýni (viz str. 106). I její bílá dužina svým vzhledem připomíná dužinu okurky, ale má o něco tvrdší konzistenci. Díky své lahodné chuti (připomínající vlašské ořechy) a dietickým vlastnostem patří cuketa k velmi významným druhům zeleniny.



Cuketu je možné kombinovat s rajčaty, protože obě plodiny jsou lehce stravitelné a mírně diuretické. Používají se při redukčních dietách.

Vlastnosti a indikace

Přestože je cuketa druh tykve, má své specifické vlastnosti. Obsahuje 1,16% bílkovin, což je přibližně stejně jako v dýni, ale na rozdíl od jiných druhů tykvové zeleniny má jen málo betakarotenu, prekursoru **vitaminu A**.

Cuketa má velmi málo **tuků**, **sodíku** a **kalorií** a dýně ještě méně.

Cuketa je pozoruhodná svým změkčujícím a zklidňujícím účinkem, který je způsoben obsahem rozpustné vlákniny, a je též mírně **močopudná**. Díky těmto vlastnostem se využívá v následujících případech:



Příprava a použití

❶ **Vařené** na různé způsoby. Dají se i smažit, i když potom obsahují příliš mnoho oleje.

❷ **Pyré**: Najemno nakrájené cukety uvaříme v mírně zředěném mléku či v nápoji ze sóji a následně je rozmixujeme. Vzniklé pyré můžeme zahustit kukuřičným škrobem.

- **Dyspepsie** (porucha trávení), **gastritida**, **dráždivý tračník**, **kolitida** (zánět tlustého střeva).
- **Léčba nadváhy**: Dodává tělu jen málo tuku a kalorií, ale má relativně velké množství proteinů.
- **Kardiovaskulární onemocnění** jako hypertenze, arterioskleróza a choroba srdečních cév.



Ječmen

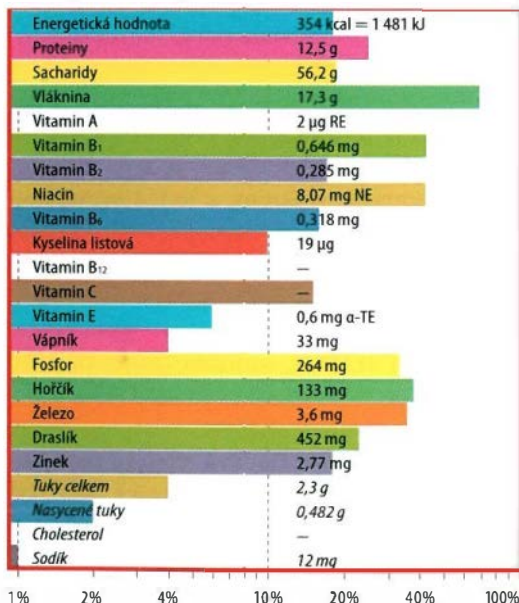
Uspadňuje trávení



Melta je velmi aromatický nápoj, který se dá použít jako náhrada kávy. Jeho výhodou je nejen lehká stravitelnost, ale i to, že je oproti kávě mnohem zdravější a výživnější.

Ječmen — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod rostliny ječmene (*Hordeum vulgare L.*) z čeledi Gramineae.

Vlastnosti a indikace

Složení celozrnného nebo čištěného ječmene se až na několik drobností velmi podobá složení pšenice (viz. str. 294):

- **Proteiny:** Procentuální podíl proteinů v ječmeni (12,5 %) je s výjimkou glutenu jen o něco málo vyšší než v pšenici (10,4 %). Nízký obsah glutenu vysvětluje, proč je ječmenný chléb hutnější a méně pórovitý než pšeničný chléb.

Proteiny ječmene mají také nedostatek lysinu, který se ale dá snadno doplnit konzumací luštěnin nebo mléčných výrobků.

● **Sacharidy:** Ječmen obsahuje 56,2% sacharidů ve formě **škrobu**, což je jen o něco méně než v pšenici (61,7%). Ječmen je lépe stravitelný, když je rozemletý na hladkou mouku, ale vůbec nejlepší je, když se ze zrna nebo mouky vyrobí slad ⑥.

● **Vitaminy:** Ječmen obsahuje více **vitaminů B₁** a **B₂** než pšenice, ale o polovinu méně **vitaminu E**. Stejně jako všechny obilniny má nedostatek provitaminu A, vitamínu C a B₁₂.

● **Minerály a stopové prvky:** Ječmen obsahuje podobné minerály a stopové prvky jako pšenice. Má velký obsah fosforu, hořčíku, železa a zinku a stejně jako pšenice je chudý na vápník.

● **Vláknina:** Ječmen obsahuje 17,3 g vlákniny na 100 g, což je asi o 5 g více než v pšenici.

Ječmen se doporučuje v těchto případech:

● **Trávicí obtíže:** Nemocný žaludek dobře snáší ječmenné krupky ②, ječmennou mouku, ale především ječmenné zmo s moukou ⑤. Ty pomáhají při žaludečním kataru, dyspepsii (špatném trávení), žaludečních a dvanácterníkových vředech, zánětu žaludku,

tenkého střeva a kolitidě. Vývar z krup ③ a nápoj ze sladu ② jsou též velmi cenné při trávicích obtížích. Ječmen a stejně tak i pšenici či žito by neměli konzumovat lidé trpící celiakií.

● **Zvýšený cholesterol:** Ječmen v jakékoliv formě — čišťené celé zmo ①, vločky ④, celozrná mouka ⑤ a sladové zmo a mouka ⑥ — snižuje hladinu celkového cholesterolu, LDL cholesterolu (špatného cholesterolu) a triglyceridů.

Konzumace ječmene a jiného celozrného obilí se ukázala být účinná při prevenci **arteriosklerózy**. Proto by ho do své stravy měli zařadit všichni, kdo jsou ohroženi **ischemickou chorobou srdeční**.

● **Cukrovka:** U laboratorních zvířat onemocnělých cukrovkou, která byla krmená ječmenem, byla následně naměřena nižší hladina glukózy v krvi než u těch, jež dostávala pšenici.⁶ Tento účinek se připisuje některému z hypoglykemických faktorů ječmene.

● **Střevní obtíže:** Ječmenná vláknina pomáhá předcházet zácpě a všem komplikacím s ní spojených včetně karcinomu tlustého střeva.⁷



Příprava a použití

① **Čišťený ječmen (celozrný):** Odstraní se vnější nestravitelný obal (plevy) a otruby. Po namočení do vody ho lze hodinu vařit spolu se zelinou nebo ho přidat do polévky.

② **Ječmenné krupky (čisté):** Ječmen je nutné očistit a zbavit plev, otrub a větší části zárodku. Takto upravené zmo se vaří 45 minut stejným způsobem jako rýže.

③ **Vývar z ječmenných krup.**

④ **Vločky:** Přípravují se ze zrna, které je nasáklé, uvařené a slisované. Tvoří součást müsli nebo se z něj dají připravovat kaše a polévky.

⑤ **Mouka:** Může se umlít buď z čišťeného zrna, nebo z ječmenných krup.

⑥ **Sladový ječmen a mouka.**

② **Slad:** Vodnatý extrakt z vyklíčeného a opraženého ječmene.



Olivy

Perly Středomoří



Olivy (zralé) — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: *Oliva*, plod olivovníku (*Olea europaea* L.) z čeledi *Oleaceae*. Zelené olivy se sbírají na podzim, zatímco tmavé olivy začátkem prosince.

OLIVOVNÍK je strom, který patří k charakteristickým rysům Středomoří. Jeho plody a olej tvoří součást lidské stravy od nepaměti.

Vlastnosti a indikace

Olivy jsou olejnaté plody velmi bohaté na **tuky**, a tedy i na **kalorie**. Obsahují více **proteinů** než většina jiných druhů ovoce. Tyto proteiny mají vysokou biologickou hodnotu, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

Olivový olej je ideální přísadou do salátů a doplňkem zeleniny.



Slupka oliv je bohatá na rostlinné barvivo (pigment antokyanin) a prchavé látky, které dávají olivám jejich jedinečné aroma. Dužina je bohatá na vlákninu a triglyceridy (do 30% hmotnosti), jež se skládají z jedné molekuly glycerinu a tří molekul mastných kyselin.

Olivy obsahují významné množství **provitaminu A** a **vitaminu B** a **E**. Z minerálů je v nich nejvíce zastoupený **vápník**, ale také **draslík**, **železo** a **fosfor**. Jsou-li naložené ve slaném nálevu, je v nich přítomen i sodík.

Nejčastěji se olivy používají v těchto případech:

- **Nechutenství:** Olivy zlepšují trávení a zvyšují chuť k jídlu. Dvě tři olivy před hlavním jídlem zvýší hladinu žaludečních šťáv. Kvůli vysokému obsahu vlákniny je ale nutné dobře je v ústech rozmělnit.

- **Problémy se žlučníkem:** Olivy a olivový olej působí jako **cholagogum**, tzn. že zvyšují vylučování žluče do střeva. Dají se využít i při **dyskinezi žlučových cest** (pomalé vyprazdňování žlučníku) a **žlučnické dyspepsii** (trávicí obtíže způsobené poruchou odtoku žluče). S mírou se mohou konzumovat i při **cholelitiáze** (žlučových kamelech).
- **Zácpa:** Díky vysokému obsahu oleje a **vlákniny** olivy působí jako mírné, ale účinné projímadlo.



Příprava a použití

① **Čerstvé:** V tomto stavu jsou jak zelené, tak tmavé olivy tvrdé a hořké.

Aby se daly jíst, máčejí se ve vodě (voda se musí každý den měnit) tak dlouho, dokud neztratí svoji trpkost. Tento proces lze urychlit tím, že se povrch oliv nařízne.

② **Zpracované:** Pokud se do vody, v níž jsou olivy namočené, přidá 10–20g hydroxidu sodného (louh sodný), výše popsaný proces se ještě zrychlí. V tomto případě stačí, aby olivy byly namoče-

né jen 24 až 36 hodin. Následně je nutné nechat je 6 až 8 hodin odmočit v čisté vodě, která se musí každé dvě hodiny měnit.

Potom se spolu s **aromatickými bylinami** (saturejkou, oreganem, tymiánem, bobkovým listem nebo s rozmarýnem) naloží do slaného **nálevu** (20–30g soli na litr vody), v němž musí zůstat nejméně 15 dní.

③ **Olivová paštika:** Připravuje se ze zralých tmavých oliv, které se rozmixují na soudržnou pastu.

Choroby

Cirhóza	171
Hepatitída	170
Hepatopatie	170
Cholelitiáza	170
Žlučnikové problémy	171

Potrava

Artyčok	174
Ředkvička	176
Salátová čekanka	172



Potrava pro játra

PROTOŽE játra váží 1 500 g, jsou největším vnitřním orgánem a zodpovídají téměř za všechny chemické procesy a metabolické funkce.

Než se krev proudící *vrátnicovým žilním systémem* dostane ze střev do celého těla, musí přejít přes játra. Tam dochází ke:

- **Zpracování živin**, o které se krev obohatila ve střevech. Část *glukózy* se transformuje na rezervní *glykogen*, *aminokyseliny* se *slučují do specifického pořadí*, aby každému orgánu poskytly zvláštní **proteiny**, *masné kyseliny* se *slučují s glycerinem*, aby vytvořily zásoby **tuků**.
- **Neutralizaci toxinů a cizorodých látek** z trávicího traktu.

Játra mají ještě jednu důležitou úlohu: Vylučují **žluč** potřebnou k trávení (přibližně litr denně), která se zahušťuje a skladuje ve **žlučníku**.

Hepatopatie

Definice

Hepatopatie je obecný termín pro **poškození jaterní tkáně**. Nejčastěji jsou játra poškozena virem, alkoholem nebo otravami.

Strava

Zatímco zdravá strava pomáhá játra **regenerovat, alkohol, živočišné bílkoviny a tuky** je velmi **ohrožují**. Protože jsou játra **první zpracovatelskou a čistící stanicí látek**, které krev přináší ze střev, je v případě jejich onemocnění velmi důležité:

- Vyloučit ze stravy takové **pokrmy**, které játra nadměrně zatěžují.
- Vyhnout se **alkoholu**, protože existuje i hepatopatie způsobená jeho konzumací.
- Je-li to možné, **neužívat farmaka** a nejíst **potravinu znečištěné** látkami, jako jsou pesticidy a různé **umělé přísady**. Játra je musí všechny neutralizovat a likvidovat.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Ovoce	Alkohol
Celá zrna	Všechny tuky
Listovou zeleninu	Proteiny
Hroznové víno	Sůl
Jablka	Salám
Slívy	Slaninu
Třešně	Měkkýše
Mišpule	Maso
Artyčoky	Smetanu
Cibuli	Máslo
Kyselé zelí	Smažené potraviny
Ředkvičky	Koření
Tapioku	
Tamarindu	
Med	
Lecitin	
Pivovarské kvasnice	
Olivový olej	

Slívy



Lecitin pomáhá předcházet tvorbě žlučových kamenů.

Hepatitida

Definice

Je to **zánět** nebo **infekce jater** způsobená virem, alkoholem, léky či jinými toxiny.

Strava

Při hepatitidě má být **strava** nejen **lehká a zdravá**, ale i **výživná**.

Při sestavování jídelníčku se řiďte údaji uvedenými jak v této kapitole, tak i v oddíle věnovaném **Hepatopatii**.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Zeleninu	Alkoholické nápoje
Vitamin C	Nasycené tuky
Vitaminy skupiny B	Proteiny
Kyselinu listovou	Cukry
Antioxidanty	Kávu
	Vitamin A

Cholelitiáza

Je to přítomnost konkrémentů neboli kamenů ve žlučníku a žlučových cestách. Vznikají převážně z cholesterolu, protože právě ten jako jedna ze složek žluče má tendenci **krytalizovat a srážet se**. Chcete-li se vyhnout tvorbě žlučových kamenů a předejít žlučníkovému záchvatu či zánětu žlučníku, doporučujeme řídit se nejen seznamy v této části, ale i těmi, které uvádíme v oddílu **Žlučníkové problémy** (viz následující strana).

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Ovoce	Všechny tuky
Luštěniny	Mléčné výrobky
Artyčoky	Proteiny
Nápoj ze sóji nebo ze sójového mléka	Cukry
Ředkvičky	Bílkoviny
Jablka	
Lecitin	
Vlákninu	
Vitamin C	



Lecitin pomáhá předcházet tvorbě žlučových kamenů.

Cirhóza

Definice

Jaterní cirhóza je závažná nemoc postihující difúzně celá játra. Dochází při ní k odumírání jaterních buněk, místo kterých se tvoří vazivová tkáň, jež způsobuje poruchu proudění krve.

V důsledku toho dochází ke:

- **Zvýšení tlaku ve vrátnicovém žilním systému**, což je způsobeno neregulovaným tokem krve ze střev.
- **Hromadění tekutiny v břiše** (tzv. **ascites – břišní vodnatelnost**).
- **Snížení detoxikační funkce jater**.

Strava

Některé potraviny pomáhají následky cirhózy zmírňovat, zatímco jiné ji zhoršují a někdy mohou způsobit úplné selhání jater. Mezi neškodlivější složky stravy při cirhóze patří alkohol, živočišné proteiny a tuky.

Při výběru potravin doporučujeme řídit se jak níže uvedenými seznamy, tak i těmi, které se nacházejí v části **Hepatopatie** (viz str. 170).



Konsumujte

Sacharidy
Vitaminy skupiny B
Ovoce
Zeleninu
Artyčky
Jablka
Hroznové víno
Mišpule
Banány
Jahody
Cibuli

Omezte

nebo vylučte



Alkoholické nápoje
Všechny tuky
Sodík
Maso
Sýry
Mléko



Brambory

Komplexní sacharidy (např. škrob) jsou živinou, kterou jsou i nemocná játra schopná velmi snadno zpracovat. Jejich nejlepším zdrojem jsou celá zrna, brambory, tapioka a jiná hlízovitá zelenina.

Žlučnickové problémy

Definice

Žlučník je zásobárnou žluče, která se za normálních podmínek vylučuje s potřebnou intenzitou ve chvíli, kdy tuky přecházejí přes dvanácterník.

Z různých příčin, jako jsou **žlučové kameny**, **zánět** či **příliš hustá žluč**, se může stát, že se žlučník nevyprázdní v pravý čas nebo s přiměřenou intenzitou. Tyto poruchy se nazývají **dyskineze žlučových cest** neboli **líný žlučník**.

Příznaky

Projevují se pocitem plnosti v břiše, nepříjemným tlakem na jeho pravé straně nebo bolestí hlavy.

Strava

Některé potraviny pomáhají předcházet funkčním poruchám žlučníku. Účinky těchto potravin jsou jak **cholertické** (zvyšují produkci žluče), tak **cholagogické** (povzbuzují vyprazdňování žlučníku). Je třeba říci, že strava bohatá na tuky vyvolává přesně opačné reakce.



Konzumujte

Artyčky
Salátovou čekanku
Endívii
Ředkvičky
Baklažány
Rebarboru
Tamarindy
Olivy
Papáju

Omezte

nebo vylučte



Všechny tuky
Citrusové plody
Zeleninu



Artyčky zvyšují vylučování žluče a zlepšují její odtok do střev. Zmírňují nepříjemnou pachut' v ústech, jakož i těžkosti při trávení spojené s dyskinezi žlučových cest (snížená funkce žlučníku).



Salátová čekanka

Ulehčuje trávení při problémech
se žlučníkem



Aby měla salátová čekanka bílou barvu, je nutné chránit její listy před slunečnými paprsky. V důsledku toho se však sníží obsah vitaminů a jiných nutričních látek, jež listová zelenina běžně obsahuje v hojně míře.

Salátová čekanka — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	17 kcal = 72 kJ
Proteiny	0,9g
Sacharidy	0,9g
Vláknina	3,1g
Vitamin A	3 µg RE
Vitamin B ₁	0,062 mg
Vitamin B ₂	0,027 mg
Niacin	0,427 mg NE
Vitamin B ₆	0,042 mg
Kyselina listová	37 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	2,8mg
Vitamin E	—
Vápník	19mg
Fosfor	26mg
Hořčík	10mg
Železo	0,24mg
Draslík	211 mg
Zinek	0,16mg
Tuky celkem	0,1 g
Nasyčené tuky	0,024g
Cholesterol	—
Sodík	2mg

**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Synonyma: Belgická čekanka, francouzská čekanka.

Popis: Listy čekanky (Cichorium intybus L. var. foliosum), listovité rostliny z čeledi Compositae. Je to druh čekanky, která roste na tmavých, teplých a vlhkých místech.

ŘÍKÁ SE, že když chce člověk vypěstovat kvalitní čekanku, nesmí opustit Brusel a musí rostlinám zajistit vlhkost, teplo a tmu.

Vlastnosti a indikace

Salátová čekanka má velmi jemnou strukturu a chuť, ale co do obsahu živin se jiným odrůdám, včetně plané čekanky, nevyrovná. Gurmáni ji však pro její výjimečnou chuť staví nad všechny příbuzné druhy.



Endivie

Endivie a salátová čekanka patří k rodu *Cichorium*, ale jedná se o odlišné druhy. Rozlišujeme dva druhy endivií:

- **eskariol** (*Cichorium endivia* L. var. *latifolium*);
- **kadeřavá endivie** (*Cichorium endivia* L. var. *crispum*).



Oba druhy jsou bohaté na **provitamin A** (205 µg RE/100 g), **kyselinu listovou** (142 µg/100 g) a **zinek** (0,79 mg/100 g), stopový prvek, který je v rostlinné stravě relativně vzácný.

Eskariol, stejně jako salátová čekanka, obsahuje hořké látky, které povzbuzují trávicí orgány a ulehčují odtok žluče ze žlučníku. Působí nejen cholereticky a cholagogicky, ale má i alkalizující a mírně diuretický účinek. Obvykle se konzumuje jako součást salátů a prospívá hlavně při žlučnickových obtížích a obezitě.

Salátovou čekanku tvoří z 94,5% **voda**. **Proteiny** představují 0,9% její hmotnosti, což je u čerstvé zeleniny významné množství. **Sacharidy**, z nichž je nejhojněji zastoupený **inulin**, nedosahují ani 1% a **tuky** neobsahuje téměř žádně (0,1%). Celkově tedy dodává **17 kcal/100g**, což je jedna z nejnižších hodnot ze všech potravin.

Salátová čekanka je jedním z nejlepších zdrojů **kyseliny listové** (37 µg/100 g) a **vitaminu B₁**, (thiaminu). Dále obsahuje i vitamin B₂, B₆ a niacin, ale na vitaminy A a C je na rozdíl od zelenolisté čekanky velmi chudá.

Z minerálů se v ní nachází skromné množství vápníku, fosforu, hořčíku, železa a draslíku a nchybějí ani stopové prvky jako zinek, měď a mangan.

Salátová čekanka má nahořklou chuť, za niž vděčíme látkám, které působí na játra, zvyšují produkci žluče (**choleretický účinek**), ulehčují její odtok ze žlučníku (**cholagogický účinek**) a mají příznivý účinek na funkci žaludku a trávení. Proto se salátová čekanka uplatňuje v těchto případech:

- **Žlučnickové obtíže** způsobené žlučovými kameny (cholelitiázou) nebo problémy s jeho správným fungováním (dyskineze žlučových cest). Salátová čekanka je díky blahodárnému působení hořkých látek a minimálnímu obsahu tuků lehce stravitelná.
- **Cukrovka**: Je výborná pro diabetiky, protože obsahuje **sacharidy** ve formě **fruktózy** (**inulin** je polymer fruktózy).
- **Obezita**: Obsahuje jen velmi málo kalorií, a proto je vhodná při redukční dietě. Je nutné ji však dobře rozkousat.



Příprava a použití

❶ **Syrová**: Jedná se o nejvhodnější způsob její konzumace. Ochucená olivovým olejem a citronem je zdravá a velmi lehce stravitelná.

❷ **Vařená**: Podává se s majonézou jako chřest nebo pečená v troubě jako součást různých jiných jídel.



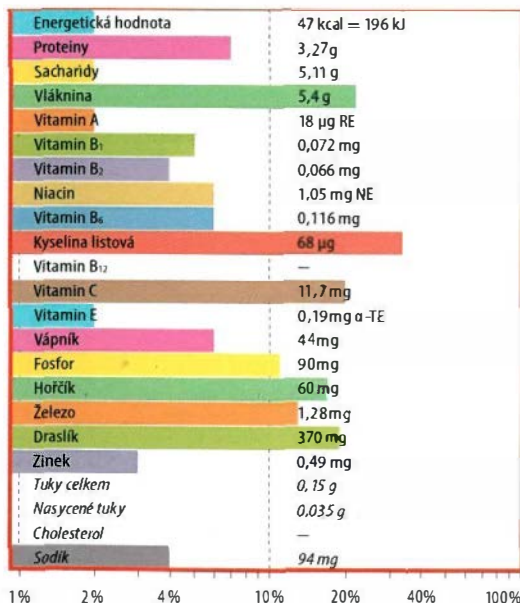
Artyčok

Detoxikuje játra



Artyčok — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Popis: Plod artyčoku je květenstvím artyčoku (Cynara scolymus L.), rostliny z čeledi Compositae, která dorůstá výšky až 2 metrů.

Vlastnosti a indikace

Artyčoky prakticky neobsahují **žádné tuky**. Mají však významné množství **sacharidů** (5,11 %) a **proteinů** (3,27%), jakož i jiných látek, které mají pozoruhodné fyziologické účinky. Jsou to:

- **CYNARIN:** Je to derivát organické kyseliny kávové, která působí na buňky jater a ledvin a zvyšuje produkci žluče a moči.
- **Cynarosid:** Je to glukosidový flavonoid odvozený od luteolinu, který má protizánětlivé účinky.
- **Cyneropikrin:** Je to aromatická látka, díky níž má artyčok nahořklou chuť.

- **Organické kyseliny**, jako např. kyselina jablčná, mléčná, citronová, glykolová a glycerová. I když je jejich působení není dosud úplně známé, víme, že zesilují účinek *cynarinu* a *cynarosidu*.

- **STEROLY: Betasitosterol a stigmasterol.** Svým chemickým složením se tyto látky podobají cholesterolu, ale jsou rostlinného původu a paradoxně snižují vstřebávání *cholesterolu* ve střevěch.

Artyčky jsou velmi lehce stravitelné a dobře je snáší jak zdraví, tak nemocní. Díky obsahu zdraví prospěšných látek se doporučují zejména při těchto stavech:

- **Problémy s játry: CYNARIN**, posílený jinými složkami artyčoku, má **silný cholertický** účinek (zvyšuje produkci žluče). Játra za normálních okolností vylučují přibližně 800 ml žluče za den; pokud ale konzumujeme 0,5 kg artyčoků denně, můžeme tento objem zvýšit až na 1 200 ml (1,2 litru).
- **Žlučnickové problémy: CYNARIN** působí jako mírné *cholagogum* (ulehčuje vyprazd-



Aby artyčky na vzduchu neztmavly, pokapejte je citronovou šťávou nebo je potřete půlkou citronu.

ňování žlučníku), proto je artyčok vhodný i při žlučnickové dyspepsii vyvolané cholelitiázou (žlučovými kameny) nebo některou jinou poruchou funkce žlučníku.

Žluč, která se vylučuje po snědení artyčoků, je řidší a tekutější, čímž se snižuje zátěž jater. Dále artyčky ze žlučníku pomáhají odstraňovat cizorodé látky, které proudí v krvi (např. léky, umělá ochucovadla a jiné chemické substance).

Artyčokovou kúrou (0,5 kg artyčoků denně po 3 až 4 dny) lze částečně odstranit hořkou pachut' z úst a zlepšit trávení zpomalené jídlu s vysokým obsahem tuků.

- **Problémy s ledvinami: CYNARIN** a jiné látky v artyčoku zvyšují tvorbu moči a močoviny, což je velmi důležité při detoxikaci organismu.
- **Zvýšený cholesterol:** Artyčky snižují depozici (ukládání) cholesterolu ve stěnách arterií,¹ čímž brzdí rozvoj arteriosklerózy.
- **Cukrovka: CYNARIN** a jeho doprovodné látky mírně snižují hladinu glukózy v krvi.
- **Kožní problémy:** Klinicky se potvrdilo, že mnohá kožní onemocnění, alergie a ekzémy zmizí nebo se podstatně zlepší, je-li detoxikační funkce jater v pořádku. Z toho důvodu může mít pravidelná konzumace artyčoků překvapující účinky na chronická onemocnění kůže.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Měkká poupata artyčoků ochucená citronem a olejem jsou vhodná k přípravě salátů. Mají velmi lahodnou chuť a dodávají tělu velké množství vitaminů a stopových prvků.

❷ **Pečené:** Mohou se péct na grilu nebo v troubě. Měly by se péct s celými vnějšími listy, protože ty během pečení pomáhají udržovat vnitřní vlhkost.

❸ **Vařené:** Nejlépe je artyčky vařit nenakrájené v páře, protože takto si uchovávají většinu minerálních solí a stopových prvků. Pokud se vaří ve vodě, může se voda následně použít k přípravě polévky nebo vývaru.



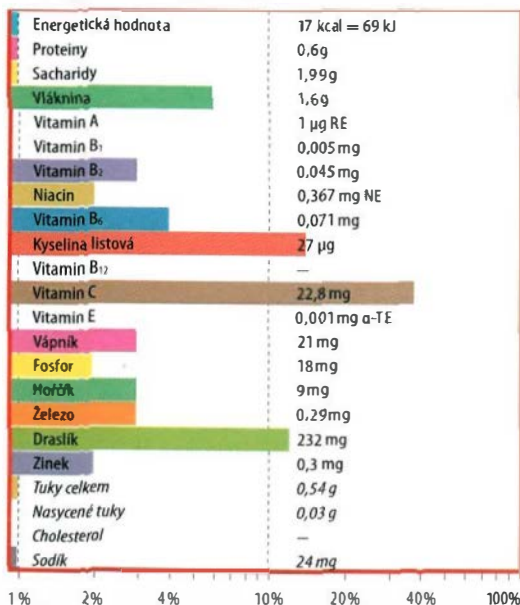
Ředkvička

Podporuje tvorbu žluče



Ředkvička — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzný druh: Křen vesnický (*Armoracia rusticana* L.).

Popis: Je to kořen ředkvičky (*Raphanus sativus* L.), rostliny z čeledi Cruciferae, která dorůstá výšky až jednoho metru. Kořen může mít kulovitý, elipsoidní nebo válcovitý tvar. Zpravidla bývá světle červená, ale existují i černé a bílé druhy.

AČKOLIV Římané rozšířili ředkvičky po celé Evropě, nejoblíbenější jsou na Dálném východě. Zatímco Němci ročně snědí v průměru 250 gramů ředkviček na osobu, Japonci jich spotřebují 13 kilogramů a v Koreji je to až 30 kilogramů.²

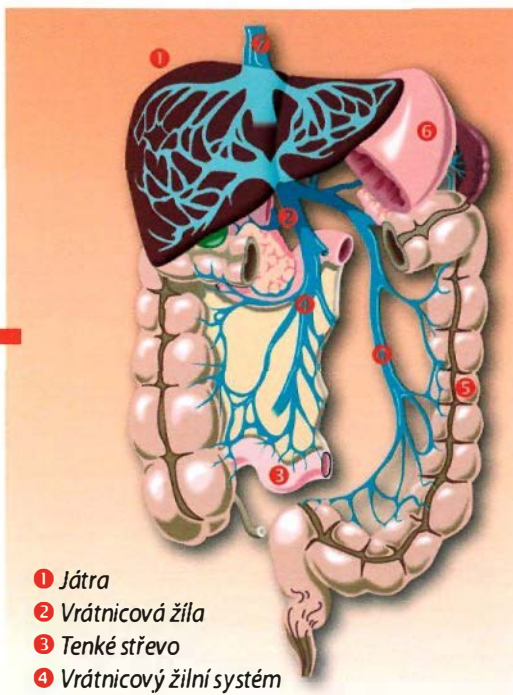
Vlastnosti a indikace

Ředkvičku tvoří téměř 95% vody. Obsahuje velmi málo proteinů (0,6%), tuků (0,54%) a sacharidů (1,99%). Taktéž je chudá na provitamin A, vitaminy skupiny B a vitamin E. Je v ní

Játra jsou filtr, přes který přechází většina jedů a nebezpečných chemických látek jako etylalkohol, pesticidy a některé léky.

Na jejich neutralizování musí játra vynaložit obrovskou námahu a mohou se při tom i poškodit.

Proto uděláme nejlépe, když se těmto látkám vyhneme. Také nám velmi prospěje, budeme-li konzumovat některé druhy ovoce a zeleniny, jako např. hroznové víno, artyčoky nebo cibuli, které ulehčují detoxikační činnost jater.



- 1 Játra
- 2 Vrátnicová žíla
- 3 Tenké střevo
- 4 Vrátnicový žilní systém
- 5 Tlusté střevo
- 6 Žaludek
- 7 Dutá žíla

hojně zastoupen jen **vitamin C** (22,8 mg/100 g) a z minerálů **draslík**. Ani z hlediska energie nemá velkou cenu: poskytuje jen 17 kcal/100 g.

Všechny druhy ředkviček obsahují **esence síry**, které jim dávají ostrou, pikantní chuť a mají **choleretický** (zvyšují produkci žluče), **cholagogický** (ulehčují její odtok ze žlučníku), **trávení podporující**, **antibiotický** a **mukolytický** (zkapalňují hlen) účinek. Využít se dají takto:

- **Při poruchách jater a žlučníku.**
- **Při pomalém trávení**, protože mají posilující účinek a zvyšují chuť k jídlu.
- **Při zánětu vedlejších dutin nosních a průdušek.**
- **Při prevenci rakoviny:** Čínská a možná i obyčejná ředkvička brzdí buněčné mutace, které vedou ke vzniku rakoviny.³



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Je to nejběžnější způsob konzumace. Červené ředkvičky zvýrazňují chuť salátů a díky své ostrosti vyvolávají chuť k jídlu a usnadňují trávení.

❷ **Konzervované:** V některých zemích se ředkvičky konzervují v octu nebo se nechávají kvasit v nálevkách s množstvím různých přísad. Tyto metody však ničí jak obsah vitaminů, tak jejich léčivé vlastnosti.

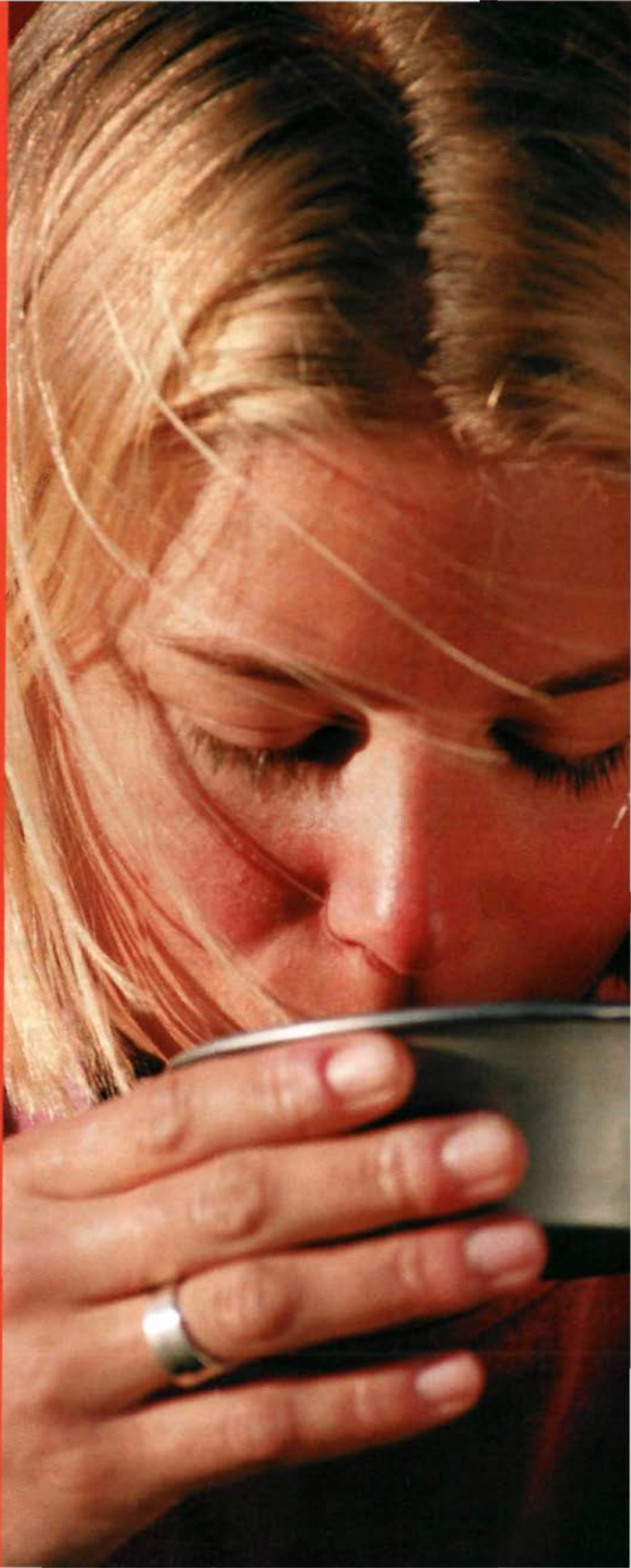


Choroby

Dyspepsie	180
Gastritida	180
Hiátová kýla	181
Žaludeční a dvanácterníkový vřed	181

Potrava

Ananas	182
Brambor	192
Paprika	190
Zelí	184



Potrava pro žaludek

NĚKOLIK kapek kyseliny chlorovodíkové zničí jakoukoliv tkáň v lidském těle, přitom vyvolají intenzivní bolest a zabijí všechny buňky, s nimiž přijdou do styku. Tomuto účinku je schopná odolávat jen výstelka žaludku neboli žaludeční sliznice, která se za normálních okolností v průběhu celého lidského života nepoškodí.

Kyselina chlorovodíková a **pepsin** jsou potřebné pro to, aby se mohl uskutečnit proces trávení potravy, zejména proteinů.

Jak se žaludek brání proti leptání kyselinou, již sám produkuje?

Vnitřní **výstelku žaludku** chrání vrstva, jejíž nejdůležitější částí je právě **sliznice**. Zdraví žaludku především závisí na stavu této bezpečnostní vrstvy.

Gastritida a **žaludeční** a **dvanácterníkové vředy** jsou nejběžnějšími **následky poškození** sliznice žaludku.

Dyspepsie

Definice

Jedná se o poruchu trávení; přesněji řečeno, je to **těžké a bolestivé trávení**.

Příznaky

K jejím projevům patří říhání, plynatost, nevolnost nebo pocit plnosti v břiše a překyselení.

Příčiny

V některých případech má dyspepsie **organický** původ a může být i prvním příznakem vážné choroby. Častěji ji však způsobuje nevhodná strava a škodlivé návyky. Pokud se odstraní, ustoupí i funkční dyspepsie. Když se tak ale nestane, může se nemoc vyvinout v gastritidu či žaludeční vředy.

Dyspepsii mohou **vyvolat** nebo **zhoršit** tyto faktory:

- **Nedostatečné rozmělnění potravy v ústech** (při velmi rychlé konzumaci jídla).
- **Nepravidelný** stravovací režim.
- **Stres** nebo **nervové** napětí.
- **Smažené pokrmy, konzervy, potraviny v octovém nálevu a sladkosti**.
- **Přemíra tuků** a konzumace potravy, která často vyvolává **alergie**, například mléko.
- **Nevhodné tekutiny**, především perlivé nealkoholické nápoje a pivo.



Konzumujte

Klíčky
Celé zrna
Saláty
Dýně
Papáju
Fenykl
Slad

Omezte

nebo vylučte



Smažená jídla
Pálivé koření
Alkohol
Kávu
Ocet
Nealkoholické nápoje
Všechny tuky
Měkkýše
Čokoládu
Mléko

*Nealkoholický
nápoj*



Gastritida

Definice a příčiny

Je to **zánět sliznice žaludku**, který zpravidla způsobují nesprávné stravovací návyky nebo pro žaludek agresivní látky, jako jsou:

- **Alkohol a káva**.
- Některé **léky** (hlavně antiseptika, např. acylpyrin).
- Potraviny nebo nápoje, které jsou **velmi horké** (černá káva, čaj) nebo **studené** (pivo, zmrzlina).
- **Tabák**: Při kouření se uvolňuje **nikotin a dehet**, které se rozpouštějí ve slinách a pronikají do žaludku, kde mohou vyvolat gastritidu.

Strava

Při **dietetické léčbě** gastritidy je třeba konzumovat potraviny, které nepoškozují žaludek, a vyhybat se **všemu**, co může **podráždit** žaludeční sliznici, jako např. **tabák** či **stres**.

Léky

Na gastritidu se běžně předepisují **antacida**, která ale mají slabé účinky, pokud při jejich užívání člověk neupraví svůj životní styl a nezmění stravovací návyky.



Konzumujte

Brambory
Oves
Rýži
Tapioku
Mrkev
Avokádo
Dýně
Kyselé zelí
Čerimouju
Jablka

Omezte

nebo vylučte



Pivo
Alkohol
Povzbuzující nápoje
Kávu
Nealkoholické nápoje
Pálivé koření
Měkkýše
Maso
Cukr
Zmrzlinu
Citrusové plody

*Protože oves
obsahuje sliz,
který sliznici ža-
ludku zklidňuje a chrání,
ovesná jídla se doporučují
zejména při gastritidě.*



Žaludeční a dvanácterníkový vřed

Definice

Je to porušení membrány sliznice, která tvoří vnitřní výstelku žaludku nebo dvanácterníku.

Příčiny

K porušení ochranné vrstvy sliznice dochází mimo jiné z následujících důvodů:

- **Nadprodukce žaludeční kyseliny.**
- **Konzumace dráždivel** (koření, alkoholické nápoje, káva, nápoje syčené oxidem uhličitým, acylpyrin, tabák atd.).
- **Působení mikroorganismů** jako *Helicobacter pylori*, které mohou způsobit gastritidu nebo vředy žaludku či dvanácterníku.
- **Stres** či psychické napětí, jejichž vlivem se stahují cévy a snižuje se přítok krve do sliznice žaludku, která následně zůstává nechráněná.

Léčba

Výzkumem i praxí se potvrdilo, že některé **tradiční léčebné metody** vředových chorob nemají reálný základ.¹ Například se věří, že:

- Pítí velkého množství **mléka** pomáhá vyléčit vředy. Dnes víme, že mléko zvyšuje hladinu žaludeční kyseliny.
- Je potřeba **jist často a v malých dávkách**. V takovém případě žaludek pracuje téměř bez přestávky, což zvyšuje tvorbu žaludeční kyseliny a může to při léčbě vředů vyvolat komplikace. Ve skutečnosti jsou tři jídla denně mnohem lepší než pět nebo šest.
- Člověk by se měl **vyhýbat syrovým jídlům a těm, která obsahují vlákninu**. Opak je pravdou: když se tyto potraviny dobře rozmělní v ústech, chrání sliznici žaludku a dvanácterníku.



Konzumujte

Zelí, Brambory
Oves, Vláknu
Tapioku, Okru
Čerimoju
Olej
Med
Vitamin A a C

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Kávu
Koření
Měkkýše
Maso
Mléko
Bílý cukr



Hiátová kýla

Definice

Je to druh kýly, při které se horní část žaludku dostane přes otvor pro jícen v bránici do hruďníkové dutiny.

Tato anatomická porucha nepříznivě ovlivňuje funkci dolního jícnového svěrače, což vede k návratu obsahu žaludku do jícnu.

Příznaky

Nejběžnějším příznakem hiátové kýly je **zpětný tok** žaludečního obsahu (obvykle velmi kyselého) do jícnu, který vyvolává pálivý pocit označovaný jako **pyróza** neboli **pálení žáhy**.

Strava

Při dietetické léčbě hiátové kýly je nutné **vyhýbat** se stravě:

- která dále **uvolňuje jícnový svěrač**;
- která **zvyšuje tvorbu kyseliny** v žaludku.

Životní styl

Progresi hiátové kýly a **zánětu žaludku**, který ji doprovází, zmírňuje **správné držení těla**, při němž nevzniká tlak na horní část břicha, a vyhýbání se aktivnímu i pasivnímu kouření.



Konzumujte

Brambory
Mrkev
Chaluhu
Granátová jablka

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Vino
Kávu
Čokoládu
Všechny tuky
Mléko



Štáva z granátových jablek snižuje hladinu kyseliny v žaludku a zmírňuje zpětný tok do jícnu.



Ananas

Přítel žaludku

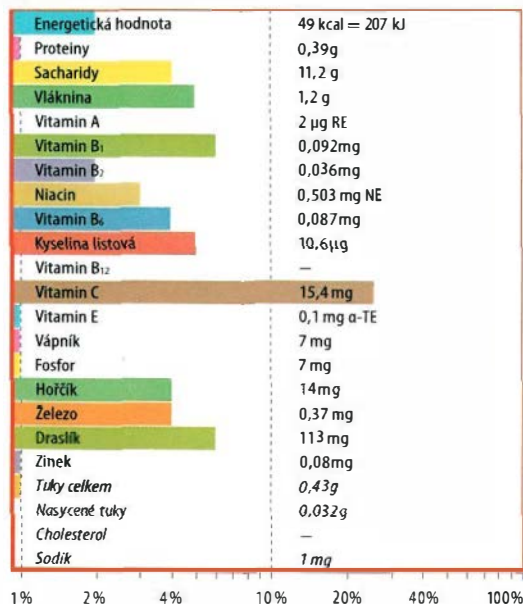
Odborné synonymum: *Ananas sativus* Schult.

Popis: Souplodí (utvořené spojením plodů z vícerych květů kolem dužinatého jádra ve středu) rostliny ananasu (*Ananas comosus* Merr.) z čeledi Bromeliaceae, která dorůstá výšky 50 cm.



Ananas — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

PODLE historických pramenů v roce 1493 nabídli obyvatelé ostrova Guadeloupe v Antilách Kryštofu Kolumbovi ananas, který jej považoval za druh artyčoku. Odvezl ho s sebou do Španělska, odkud se rozšířil do tropických oblastí Asie a Afriky. Poprvé byl vyšlechtěn v 19. století na Havajských ostrovech, které se následně staly jeho hlavním světovým producentem.

Vlastnosti a indikace

Zralý ananas obsahuje přibližně 11% sacharidů. Má zanedbatelné množství tuků a proteinů, velký podíl **vitaminu C**, **B₁** a **B₆** a je též dobrým zdrojem **kyseliny listové**. **Z minerálů** se v něm nachází mangan (1,65 mg/100 g), následuje měď, draslík, hořčík a železo.

Dále obsahuje nevyživné složky, které ale mají z dietetického a terapeutického hlediska velký význam. K nejvýznamnějším z nich patří:

- **Kyselina citronová a jablečná:** Zvyšují účinek **vitaminu C** a dodávají ananasu kyselou chuť.
- **BROMELAIN** štěpí **proteiny** a podporuje **trávení** stejným způsobem jako žaludeční pepsin.

Ananas je šťavnatý a velmi chutné ovoce, které je bohaté na vitaminy a minerály. Pokud se jí po hlavním jídle, usnadňuje **trávení**; použije-li se jako předkrm, pomáhá zejména těm, kdo mají oslabený žaludek.

Jeho konzumace se doporučuje při těchto obtížích:

- **Hypochlorhydrie** (nedostatek žaludečních šťáv), která se projevuje pomalým trávením a pocitem plnosti v břiše.
- **Ptóza žaludku** (snížení žaludku) způsobená jeho ochablostí a neschopností vyprazdňovat se.



Příprava a použití

❶ **Syrový:** Ananas je nejlépe jíst po hlavním chodu, protože zlepšuje trávení. Dá se ale také konzumovat jako předkrm, jelikož připravuje žaludek na jeho činnost.

❷ **Šťáva:** Ananasovou šťávu se doporučuje pít pomalu, protože je velmi kyselá.

❸ **Konzervovaný:** Konzervované ananasy si zachovávají většinu vitaminů, minerálů a vlákniny, ale jsou chudší na enzym bromelain. Z toho důvodu konzervovaný ananas stimuluje trávicí procesy méně než čerstvý ananas.



Pokud se ananas sklízí kvůli transportu nedozrálý, je velmi kyselý a chudý na výživné látky.

V obou případech je třeba jíst **čerstvý a zralý** ananas, pokud možno nekonzervovaný, a to buď jako předkrm, nebo zákusek.

- **Obezita:** Ananas či jeho čerstvá šťáva zkonzumovaná před jídlem tvoří vhodný doplněk redukční diety. Má i mírně diuretické účinky (zvyšuje tvorbu moči).
- **Neplodnost:** Ananas je velmi bohatý na **mangan**, stopový prvek, který se aktivně podílí na vytváření mužských i ženských pohlavních buněk. Proto se doporučuje lidem, kteří jsou postiženi neplodností způsobenou nedostatečnou tvorbou zárodečných buněk (spermii u mužů a vajíček u žen).
- **Karcinom žaludku:** Je dokázáno,² že ananas **zabraňuje** tvorbě **nitrosaminů**. Tyto karcinogenní látky vznikají v žaludku během chemické reakce, k níž dochází mezi dusitany a některými proteiny.





Zelí

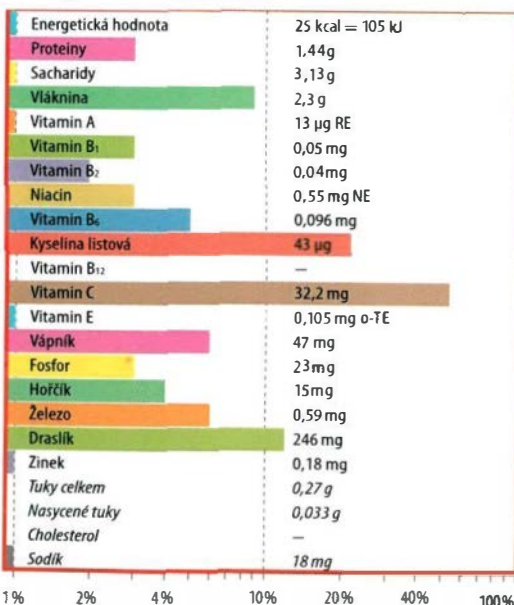
Léčí vředy

Zelná hlávka je shluk listů, který vytváří kouli. Hlávku má většina brukvovité zeleniny, ale existují výjimky, jako např. brokolice a květák, které mají růžice (viz str. 74, 156).



Zelí — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Jako zelí se označují listy *Brassica oleracea* L., dvouleté nebo víceleté rostliny z čeledi *Cruciferae*.

VŠECHNY odrůdy pocházejí z divokého zelí, které se stále ještě vyskytuje na pobřeží Atlantského oceánu ve Francii a v Anglii.

Různé **druhy** brukvovité zeleniny se dělí podle toho, kde se koncentruje jejich růstová energie:

- v **listech**: bílé zelí, červené zelí a hlávková kapusta;
- v **růžicích**: květák a brokolice;

- v **základu stonku**: kedluben;
- ve **výhoncích**: růžičková kapusta.

Již v antice bylo zelí důležitou potravinou a Řekové objevili i jeho léčivé vlastnosti. Hipokrates, Galenos i Dioskorides se jeho léčivými účinky dokonce zabývali ve svých spisech. Cato starší, římský filozof druhého století před Kristem, napsal: „Za to, že Římané posledních šest století nepotřebovali lékaře, vděčí konzumaci zelí.“

V historii bylo zelí považováno za potravu chudých. Tento názor se ale dramaticky změnil před několika desetiletími, když byl objeven obrovský **antikarcinogenní** potenciál brukvovité zeleniny. Zjistilo se, že její odrůdy obsahují látky schopné bránit vzniku zhoubných **nádorů** a v některých případech dokonce mohou zastavit jejich růst.

Kromě toho má brukvovitá zelenina mnoho dalších dietetických a léčivých vlastností, které uvádíme níže.



Příprava a použití

❶ **Syrové**: Z čerstvých listů se dá připravit výborný salát. Získáme jej tak, že listy nejemno nasekáme a ochutíme olejem (nejlépe olivovým) a citronem.

❷ **Čerstvá šťáva**: Přípravuje se v mixéru. Deně se jí užívají dvě až tři lžice, někdy i půl sklenice, nalačno před jídlom.

❸ **Vařené**: Zelí by se mělo upravovat tak, aby byly zachovány jeho léčivé vlastnosti. Protože siřičité fytochemikálie jsou citlivé na teplo a jeho delším působením se znehodnocují, je ho nejlépe **dušit**.

Vlastnosti a indikace

Zelné listy obsahují mnoho různých živin:

- **Proteiny**: Jejich množství se pohybuje mezi 3,38% u růžičkové kapusty a 1,39% u červeného zelí. Jedná se o neplnohodnotné proteiny, jelikož v nich není správný poměr všech esenciálních aminokyselin. Pokud se ale zkombinují s jinými proteiny, například s těmi, které se nacházejí v **obilí** nebo v **luštěninách**, jejich kvalita se podstatně zvýší.
- **Tuky** jsou přítomny v minimálním množství a jen růžičková kapusta jich obsahuje 0,3%. U ostatních druhů se hodnoty tuků pohybuje mezi 0,1 až 0,2%. Kvůli tomu je zelí vhodné pro lidi s **nadváhou** a s **koronárními chorobami**.

I když jsou tuky v zelí obsaženy jen v malém množství, mají velký preventivní a léčebný význam, který je dán přítomností siřičitých látek, jež se označují jako **fytochemikálie**.

- **Sacharidy**: Většina brukvovité zeleniny jich obsahuje 3 až 5%.
- **Vitaminy**: Zelí je bohaté hlavně na **betakaroten** (provitamin A) a **vitamin C**, ale obsahuje i významné množství vitamínu B, E a K.



Zelí brání rakovině

Pokusy, jimiž se ověřovaly antikarcinogenní vlastnosti **brukvovité zeleniny**,^{3, 4, 5} **potvrdily**, že její odrůdy výrazně snižují riziko vzniku a rozvoje zhoubných nádorů^{6, 7}, a to i v případě zvýšené koncentrace tak silného karcinogenu, jakým je benzenpyren v tabákovém kouři.



Pokud chcete zmírnit nadýmání, ke kterému dochází po snědení zelí, vyberte si jen ty nejjemnější listy, pokrájejte je na malé kousky, krátce je povařte a ochuťte citronem, olejem a bylinkami proti plynatosti (fenyklelem, kmínem atd.).

Zelí se musí dobře rozkousat. Nemělo by se konzumovat s jinou rostlinnou potravou bohatou na celulóзовou vlákninu, jako je obilí nebo otruby.

- **Minerály a stopové prvky:** Všechny druhy brukvovité zeleniny obsahují velké množství **draslíku**, ale jsou velmi chudé na **sodík**, díky čemuž se dají použít při **hypertenzi** nebo při **edémech**. Obsahují též hodně vápníku, fosforu, železa a hořčíku, jakož i stopových prvků, z nichž je nejdůležitější **síra**.

Obecně platí, že brukvovitá zelenina je dobrým zdrojem **vápníku**, a to nejen proto, že ho obsahuje velké množství (35–77 mg/100 g, polovina obsahu v mléce), ale i kvůli tomu, že se snadno vstřebává. Studie ukazují, že tělo absorbuje vápník ze zelí mnohem snadněji než z mléka.

- **Rostlinná vláknina:** Protože je zelí bohaté na celulóзовou vlákninu, působí jako středně silné **projímadlo** a **reguluje** průchodnost střev. Avšak u lidí, kteří trpí plynatostí, způsobuje nadýmání.

- **FYTOCHEMIKÁLIE:** Tyto nedávno objevené látky, které se nacházejí v ovoci a zelenině v minimálním množství, plní v těle důležitou úlohu.

U fytochemikálií obsažených v zelí jsou nejlépe prozkoumány **protirakovinné** účinky. Tyto látky ale mají i jiná pozitiva: například se uplatňují při léčbě a prevenci **žaludečních vředů** a **cukrovky** a mají i **antibiotické** vlastnosti.

Díky svému složení má zelí široké léčebné využití:

- **Žaludeční a dvanácterníkové vředy:** Dr. Ernst Schneider popsal pokusy prováděné na Stanfordské univerzitě, jimiž se prokázalo, že zelná šťáva má příznivé účinky na žaludeční a dvanácterníkové vředy.⁸ Čas léčení se u pacientů, kteří čtyřikrát až pětkrát denně pili sklenici čerstvé zelné šťávy (200–250 ml), zkrátil na dva týdny a v průběhu několika dní u nich ustaly i bolesti žaludku. Zároveň se potvrdilo, že i menší dávky zelné šťávy (dvě polévkové lžice až půl sklenice) jsou stejně účinné ②.
- **Ostatní žaludeční obtíže:** Několik lžic zelné šťávy nalačno pět až deset minut před jídlem přinese úlevu při **zánětu** žaludku už po několika dnech léčby. Zmizí **pocit plnosti v břiše**, říhání a zmírní se i bolesti žaludku.

- **Střevní obtíže:** Zelí díky obsahu celulózové **vlákniny** reguluje pohyb ve střevech a osvědčilo se i při **chronické zácpě** a **divertikulóze**.

Sírné látky v zelí působí jako **antibiotika**, která při infekcích pomáhají udržovat rovnováhu **bakteriální flóry** ve střevech.

Čerstvá zelná šťáva 🍷 (půl sklenice třikrát až čtyřikrát denně) se může využít jako doplněk léčby **podrážděného** nebo **zaníceného tlustého střeva**, či **bakteriální** a **jiné nerovnováhy** gastrointestinálního traktu (trávicí soustavy).

- **Střevní paraziti:** Zelná šťáva se používá i jako prostředek na **odstranění** střevních parazitů. V tomto případě postižený pije každé ráno půl sklenice šťávy nalačno po dobu pěti dnů.
- **Kardiovaskulární problémy:** Zelí je bohaté na **draslík**, ale chudé na **sodík**, látku, která přímo ovlivňuje rozvoj hypertenze, protože v těle zadržuje vodu a zvyšuje objem krve.

Zelí má mírný **diuretický** účinek, a proto je velmi vhodné pro lidi postižené **ischemickou chorobou srdeční**, **hypertenzí** a **arteriosklerózou** (tvrdnutím a zužováním cév). Protože obsahuje **antioxidační vitaminy** (A, C a E), přispívá k regeneraci stěn arterií.

- **Obezita:** Díky tomu, že brukvovitá zelenina obsahuje velmi málo kalorií (20–40 kcal/100 g – výjimkou je pouze růžičková kapusta, která dodává až 43 kcal/100g) a přitom je velmi sytá a obsahuje velké množství vitaminů a minerálů, doporučuje se obézním lidem jako součást redukčních diet.

- **Osteoporóza a odvápnění:** Obsah **vápníku** v zelí je poměrně vysoký a tělo ho umí i dobře absorbovat. Proto je dobré konzumovat zelí při osteoporóze a odvápnění, jakož i v případě zvýšené potřeby tohoto minerálu.

- **Cukrovka:** Zelí je vhodné pro diabetiky, protože obsahuje málo sacharidů a je bohaté na vitaminy a minerály.

- **Skorbut** (kurděže): Obsah **vitaminu C** v zelí je přibližně stejný jako v pomerančích (53 mg/100 g), a proto se ho dá využít při léčbě kurdějí. V zemích střední a východní Evropy, kde je v zimních měsících nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny bohatých na vitamin C, patří zelí mezi nejlepší zdroje tohoto vitamínu.

- **Rakovina:** Výzkumy prováděnými na zvířatech (viz informativní rámeček na str. 185 a str. 363) se prokázalo, že pravidelná konzumace zelí může zabránit vzniku rakoviny.



Kvašené zelí čistí krev a mělo by být součástí jídelníčku diabetiků a obézních lidí.

Existuje mnoho způsobů, jak kvašené nebo kyselé zelí připravit:

- **Syrové:** Při této metodě se nejlépe zachovají jeho léčivé vlastnosti. Může se dochutit olivovým olejem a přidáním malých kousků ananasu nebo jablka.
- **Vařené:** Na mírném ohni se vaří 20 až 25 minut a podává se s bramborami nebo se sójovými výrobky, což je nejen zdravé, ale i výživné.

Brukvovitá zelenina

Více než sto druhů brukvovitých rostlin patří do čeledi *Cruciferae* a většina z nich jsou odrůdy druhu *Brassica oleracea*. Níže uvádíme jen ty nejnámější.

Listová kapusta

Brassica oleracea L. var. *acephala*

Tento druh je mezi brukvovitou zeleninou jedním z nejbohatších na **výživné látky**. Z nich je nejvýznamnější především **betakaroten** (provitamin A), **vitamin C** a minerály **draslík**, **vápník** a **mangan**. Dále obsahuje velké množství **chlorofylu** a **vlákniny**.



Má o něco výraznější chuť než ostatní druhy brukvovité zeleniny. Její listy jsou kvůli obsahu **celulózy** velmi tvrdé, a proto se nedají jíst syrové. Nejlepší je vařená, dušená nebo pečená.



Brokolice (viz str. 74)

Brassica oleracea L. var. *italica*

Květák

(viz str. 156)

Brassica oleracea L. var. *botrytis*



Bílé zelí

Brassica oleracea L. var. *capitata* ssp. *alba*

Hladké, světlezelené listy mladého zelí jsou lahodné a hodí se k přípravě zelených závitků. Dají se též tepelně upravovat, a když se nastrohají, mohou se jíst i syrové.



Růžičková kapusta

Brassica oleracea L. var. *gemmifera*

Růžičková kapusta je díky výrazné chuti a vysokému obsahu **vitaminů** (především A a C) a **minerálů** (zejména draslíku, vápníku, železa a síry) pravděpodobně nejhodnotnějším druhem brukvovité zeleniny.



Vyniká také vysokým obsahem **sacharidů** a **proteinů**.

Červené zelí

Brassica oleracea L. var. capitata ssp. rubra

Z nutričního hlediska červené zelí sice není nijak zvlášť hodnotné, protože obsahuje velmi malé množství **proteinů, vitaminů a minerálů**, ale používá se ke zdobení jídel.



Čínské zelí

Brassica pekinensis (Lour.) Rupr.

Nutriční hodnota pekingského zelí je co do obsahu sacharidů, tuků a proteinů, jakož i **kalorií** (16 kcal/100g) velmi nízká. Ale obsahuje mnoho **betakarotenu** (provitaminu A) a **vitaminu C**.

Kedluben

Brassica oleracea L. var. gongylodes

Listy kedlubnu jsou stejně jako u ostatních brukvovitých rostlin bohaté na **vitaminy a minerály**. Nejvýznamnější z nich je **betakaroten** a **hořčík**.



Hlávková kapusta

Brassica oleracea L. var. sabauda/bullata

První hlávky se sbírají na jaře a mají světlejší a jemnější listy. Zpravidla se připravují na oleji, vaří se v páře nebo se jedí syrové. Letní úroda je sytě zelená a má výraznější chuť. Používá se do zeleninových polévek a jako příloha k dušnému masu.

Hlávková kapusta je méně **výživná** než ostatní brukvovité druhy.



Paprika

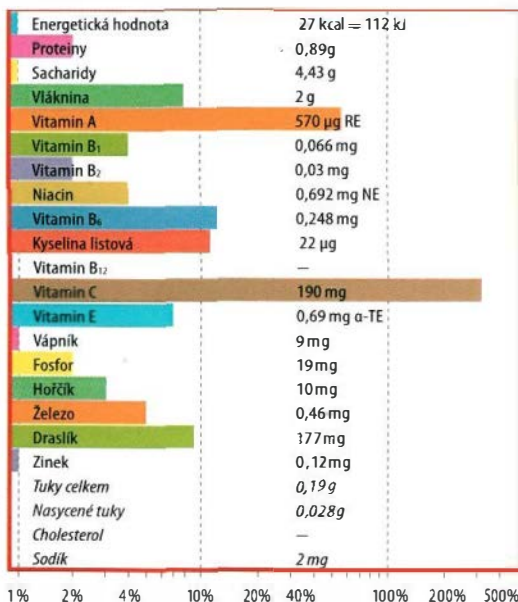
Povzbuzení organismu

Popis: Je to plod zeleninové papriky (*Capsicum annuum L.*), rostliny z čeledi Solanaceae, která dosahuje výšky 60 cm. Plody jsou zpravidla červené, zelené nebo žluté, ale existují i oranžové, purpurové, či dokonce černé druhy.



Paprika sladká — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Protože je v paprice jen velmi málo proteinů (0,89%), sacharidů (4,43%) a tuků (0,19%), jejich 100 g poskytuje 27 kcal/100 g. Obsahuje i malé množství vitaminů skupiny B, vitamínu E a všech minerálů, které se vyskytují v potravě.

Její nejdůležitější složku tvoří následující dva vitaminy:

- **Provitamin A** (betakaroten): Sladká červená paprika ho obsahuje 570 µg RE/100 g, což je více než polovina doporučené denní dávky tohoto vitamínu pro dospělého muže.

Kromě betakarotenu, který se v těle přeměňuje na vitamin A, paprika poskytuje i karotenoidy jako **lykopen**, který je velmi hojně zastoupen např. v rajčatech. Tato látka má silné antioxidační účinky, které organismus chrání před rozvojem zhoubných nádorů.

Příprava papriky

Máte-li citlivý žaludek, můžete mít problémy s trávením slupky papriky. Pokud se ji rozhodnete odstranit, pečte papriku v troubě tak dlouho, dokud se slupka nezačne sama oddělovat. Potom papriku ponořte do studené vody a oloupejte.



Pečená paprika se může ochutit olejem, špetkou soli, citronem, česnekem a petrželí.

Před konzumací papriky je také dobré odstranit její semena a membrány, které se nacházejí uvnitř, protože jí dodávají nahořklou chuť.

- **Vitamin C:** Červená paprika obsahuje téměř čtyřikrát více vitamínu C než citrony nebo pomeranče (100 g červené papriky obsahuje více než *trojnásobek* doporučené denní dávky tohoto vitamínu).

Paprika je významná i kvůli jiným nutričním látkám:

- **Flavonoidy:** Jsou to silné protizánětlivé antioxidanty, které chrání oběhovou soustavu.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Pokud je paprika mladá a jemná, může se jíst syrová, například s chlebem nebo v salátech. V takovém případě je třeba ji nejmenno nakrájet a dobře rozvýkat.

❷ **Tepelně upravená:** Nejzdravější je papriku upéct v troubě. Smažená je hůře stravitelná, protože je nasáklá olejem.

❸ **Mletá paprika:** Je to sušená červená paprika v prášku, která je buď sladká, nebo mírně pikantní. Obsahuje velké množství provitaminu A, který dává omáčkám, bramborám, rýži a různým jiným jídlům přitažlivou červenou barvu.

- **Kapsaicin:** Tato látka dodává paprice páliivou chuť. Sladká paprika ho obsahuje jen 0,1 %, což je desetkrát méně než u pálivé papriky, která ho má minimálně 1 %. Malé dávky kapsaicinu podporují trávení, vyšší dráždí pokožku a sliznici.

- **Vláknina:** Paprika jí obsahuje přibližně 2 %. Spolu s kapsaicinem tvoří mírné projímadlo.

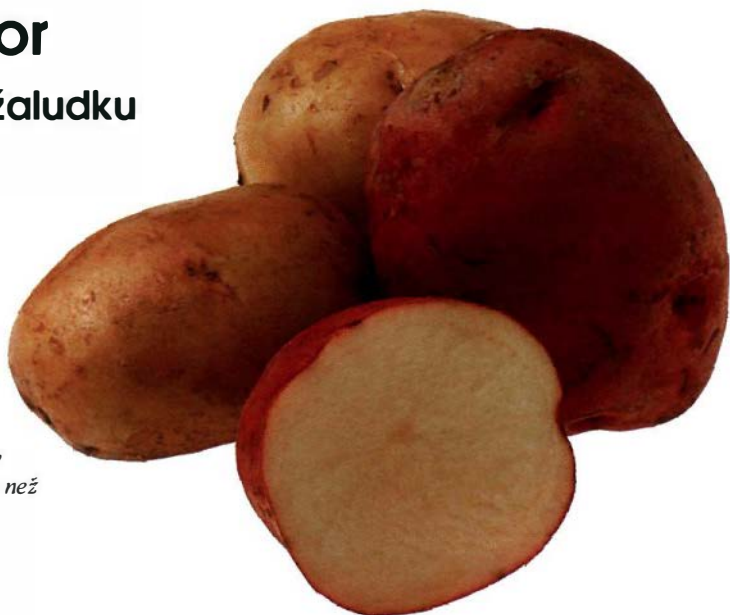
Paprika se indikuje v následujících případech:

- **Žaludeční obtíže:** Paprika je prospěšná pro lidi trpící **dyspepsií** (porucha trávení), zmírňuje zánět žaludku a podporuje tvorbu **trávicích šťáv**.
- **Zácpa:** Paprika je mírné projímadlo a působí proti plynatosti.
- **Cukrovka a obezita:** Diabetici papriku snášejí dobře, protože obsahuje velmi málo sacharidů. Díky malému obsahu kalorií se dá využít při redukčních dietách.
- **Prevence nádorů trávicí soustavy:** Díky neobyčejně vysokému obsahu **antioxidačních vitaminů** (A a C), které chrání buňky před mutagenními účinky karcinogenů,⁹ přispívá konzumace papriky k prevenci rakoviny. To platí zejména pro nádory trávicích orgánů (žaludku a tlustého střeva).



Brambor

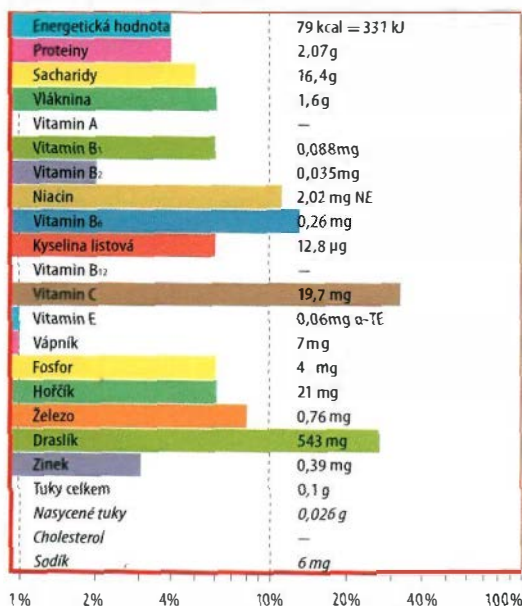
Nejlepší přítel žaludku



Popis: Jsou to hlízy rostliny (*Solanum tuberosum* L.) patřící do čeledi Solanaceae. Nejedná se o kořeny, nýbrž o podzemní rozšířené stonky, které bývají různě velké — někdy váží jen několik gramů, jindy více než jeden kilogram.

Brambor — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

FRANCISCO Pizzaro přivezl brambory z Peru do Sevilly v roce 1534, a protože se velmi dobře ujaly, rychle se rozšířily po celém starém kontinentě.

Je ale nutné říci, že se brambory dlouho nestaly oblíbenou potravinou. Ve Španělsku se jim opovrzhlivě říkalo „jedlé kameny“, Francouzi je odmítali ze strachu, že přenášejí mor, Němci s nimi krmili dobytek a Angličané je úplně zakázali, protože se o nich nepsalo v Bibli.

Teprve po více než 200 letech dostal podceňovaný brambor příležitost ukázat, jak skvěle dovede zahánět hlad. Došlo k tomu v předrevoluční Francii, kde jej následně přijali jako hodnotnou potravinu. Poté si začal postupně získávat oblibu jak u Evropanů, tak i u obyvatel jiných kontinentů.

Bramborová slupka *Obsahuje vitaminy, ale i toxiny*



Brambory by se měly před vařením očistit, protože slupka může obsahovat toxické látky, kterými by se brambory mohly během vaření kontaminovat.

Jestliže chcete brambory upéct ve slupce, použijte k tomu ty, které nebyly ošetřeny chemickými postřiky.



V současnosti jsou brambory s více než 1 300 odrůdami nejpěstovanější zeleninou na světě (vypěstuje se jí přibližně 270 milionů tun ročně). Například v Německu zkonsumuje každý obyvatel průměrně 70kg brambor ročně.

Brambory, které jsou chutné a zdravé, tvoří základ stravy lidí dnešního světa.

Vlastnosti a indikace

Brambory jsou plnohodnotnou potravinou, která poskytuje kvalitní sacharidy a proteiny. Chybějí jim jen tuky, provitamin A, vitamin E, vápník a vitamin B₁₂. Všechny ostatní živiny jsou v nich zastoupeny v dostatečném množství:



Příprava a použití

❶ **Vařené v páře:** Je to ideální způsob přípravy, protože se při něm zachovává většina živin. Pokud byly brambory chemicky ošetřeny, měly by se oloupat (viz rámeček na této straně).

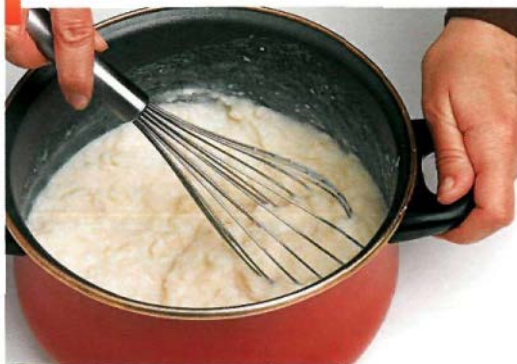
❷ **Vařené:** Jí se buď samotné, nebo s jinou zeleninou.

❸ **Pečené:** Může se k nim přidat cibule, paprika, zelenina, kukuřice.

❹ **Fritované:** Je to nejméně vhodná metoda (viz str. 195).

❺ **Syrová šťáva:** Používá se ke snížení nadměrné kyselosti žaludeční šťávy (viz následující strana).

Nejstravitelnější jsou brambory v podobě pyré nebo bramborové kaše, která se uplatňuje zejména při žaludečních obtížích.



Syrová bramborová šťáva

Neutralizuje žaludeční kyselinu

Dr. Schneider¹⁰ doporučuje v případě překyseleného žaludku před každým jídlem užívat několik lžic syrové bramborové šťávy, protože obsahuje velké množství zásaditých látek.

Před odšťavněním je samozřejmě nutné brambory pečlivě oloupat a očistit.



- **Sacharidy:** Brambory jich obsahují 16,4g/100 g (16,4%), z nichž většinu (přibližně 16 g) tvoří **škrob**. Zbytek (0,4g) je glukóza, fruktóza, sacharóza. Škrob z brambor je lehce stravitelný a nezpůsobuje plynatost.

- **Proteiny:** Brambory jsou **dostatečným zdrojem** proteinů, i když je jejich procentuální zastoupení není vysoké (2,07%). Mají následující vlastnosti:

- ▶ Vysokou biologickou hodnotu, protože poskytují ideální poměr všech **aminokyselin** potřebných k **tělesnému růstu**.

- ▶ Jsou bohaté na **lysin**, aminokyselinu, které např. obilí obsahuje jen malé množství. Z toho důvodu je vhodné brambory kombinovat s obilím, zejména kukuřicí.

- **Vitamíny:** Brambory jsou dobrým zdrojem vitamínu C, i když se ho značná část ztrácí při vaření. Jeho úbytek je nejmenší, když se brambory vaří v páře; naopak fritováním se ho ztratí velké množství. Brambory prakticky neobsahují provitamin A ani vitamin E, ale jsou bohaté na komplex vitaminů B, především B₁ a B₆.

- **Minerály:** Mají vysoký obsah **draslíku** a malý obsah **sodíku**, což je prospěšné pro

ty, kdo trpí hypertenzí a kardiovaskulárními chorobami. Jsou chudé na vápník, ale obsahují železo, fosfor, hořčík, zinek, měď, mangan a další stopové prvky.

- **Vláknina:** Obsahují přibližně 1,6 % rozpustné vlákniny. Dva středně velké brambory (300 g) pokryjí téměř jednu pětinu její denní potřeby.

Tato hlíza je potravinou, kterou lze využít při léčbě mnoha nemocí a poruch:

- **Žaludeční obtíže:** Říká se, že brambory jsou nejlepším přítelem žaludku, protože jejich konzumace navozuje příjemný pocit sytosti. Ten vyvolávají následující tři faktory:

- ▶ **Alkalizující účinek:** Brambory dokážou částečně neutralizovat kyseliny. Tento účinek se neprojevuje jen v žaludku, ale i v krvi a moči.

- ▶ **Konzistence:** Díky měkké struktuře brambory nezatěžují žaludek a dopřávají mu relativní klid.

- ▶ **Obsah sedativních látek:** Při výzkumech, které byly prováděny v laboratořích Hoffman-La Roche v Basileji (Švýcarsko)¹¹

a na univerzitě v Göttingenu (Německo)¹², se zjistilo, že brambory obsahují malé množství různých benzodiazepinů, látek, jež se kvůli sedativnímu účinku přidávají do nejrůznějších léků. Nejnámější z nich je diazepam, účinná látka obsažená i v době známém Valiu®. Díky obsahu těchto přírodních sedativ brambory zklidňují žaludek a pomáhají při zvýšené kyselosti žaludku, gastritidě, žaludečních vředech, ptóze žaludku, žaludeční neuróze a při všech **trávicích problémech a žaludečních obtížích** obecně.

Je ale třeba dávat pozor, aby se tento léčivý účinek neznehodnotil nesprávnou přípravou (fritováním nebo používáním koření) či kombinací s potravou, která má na žaludek negativní vliv (smažená jídla, maso atd.).

- **Kardiovaskulární choroby:** Brambory jsou *ideální* při arterioskleróze, srdeční slabosti, angině pectoris či infarktu myokardu a hypertenzi, protože obsahují malé množství tuků a sodíku, a naopak jsou bohaté na *draslík* (543 mg/100 g), který se podílí na snižování krevního tlaku.
- **Onemocnění ledvin:** Brambory mají *alkalizující* účinek, díky kterému se z krve a moči

odstraňují toxické kyseliny a současně se ulehčuje práce ledvin. Strava bohatá na brambory, takzvaná **bramborová dieta**, prospívá při metabolické acidóze, zvýšené hladině kyseliny močové, dnové artritidě a ledvinových kamenech.

- **Cukrovka:** Brambory obsahují komplexní sacharidy (škrob), které se během trávení ve střevech přeměňují na glukózu tři až čtyři hodiny. Proto nezpůsobují náhlé zvýšení hladiny krevní glukózy (k němuž dochází při metabolismu monosacharidů) a jsou vhodné pro diabetiky.
- **Obezita:** Není pravda, že by brambory způsobovaly obezitu. Právě naopak, podílí se na jejím odstraňování, a to nejméně ze dvou důvodů:
 - ▶ Vyvolávají pocit nasycení, čímž zabráňují přejídání. Například 350 g brambor (dva středně velké brambory) obsahuje stejné množství kalorií jako malý hamburger (kolem 27 kcal), ale přitom daleko více nasytí.
 - ▶ Jsou bohaté na vitamíny skupiny B, které pomáhají metabolizovat sacharidy, a na minerály, jež brání zadržování tekutin ve tkáních.

Smažené brambory

Během smažení se z brambor odpaří voda a nasáknou olejem, což má za následek, že 15 až 20% jejich hmotnosti tvoří tuky.

Také se zvýší obsah kalorií, a to ze 79 kcal/100 g na 500 až 600 kcal, a protože se obvykle solí, vzroste i jejich obsah sodíku. Tím se z dietetického hlediska stávají nevyhovujícími.

Pokud se i přesto rozhodnete brambory smažit, používejte k tomu olivový olej, který je velmi odolný vůči vysokým teplotám.



Smažené brambory jsou chutné, ale nejsou zdravé.

Choroby

Celiakie	200
Crohnova nemoc	202
Divertikulóza	203
Dráždivý tračník	201
Hemoroidy	202
Kolitida	202
Plynatosť	203
Proktokolitida	202
Prŕjem	201
Zácpa	200

Potrava

Granátové jablko	224
Jablko	218
Kaki	210
Karambola	204
Kdoule	208
Kukuřice	226
Rýže	214
Sapota	206
Slívy	222



Potrava pro střeva

STŘEVO je trubice, kterou prochází potrava. Když putuje tenkým střevem, vstřebává se v něm většina základních živin z jejího obsahu a to, co zůstane, se přesune do tlustého střeva, zahustí se na stolicí a nakonec se z těla vyloučí.

Dva nejčastější příznaky střevních potíží souvisejí s rychlostí, jakou se potrava ve střevě pohybuje:

- **Příliš velká rychlost** způsobuje **průjem**, při kterém dochází ke ztrátě vody, minerálních solí a jiných živin, jež tělo nestihlo vstřebat.
- **Příliš malá rychlost** způsobuje **zácpu**. Stolicí zahnívá, produkuje toxické látky, které se dostávají do krve a s ní postupně do celého těla.

Prevence zácpy

Zácpa je definována jako obtíže při vyprazdňování stolice, které bývají provázeny:

- vylučováním malých kousků tvrdé stolice;
- sníženou frekvencí vyprazdňování, k němuž dochází třikrát nebo čtyřikrát týdně.

Prevence zácpy je pro udržení dobrého zdraví velmi důležitá.



1. Pijte dostatečné množství vody

Pokud tělo trpí nedostatkem tekutin, čerpá vodu ze stolice v tlustém střevě, což ji vysušuje a ztěžuje její vylučování.

3. Jezte dostatek vlákniny

Pouze **rostlinná strava** obsahuje vlákninu potřebnou pro normální průchod stolice střevem.



2. Správně se stravujte

Chcete-li předejít zácpě, musíte zvýšit příjem vlákniny (viz str. 199). Při prevenci zácpy nejvíce pomáhá:

- **Čerstvé ovoce** (kromě kdoulí, kaki, granátových jablek a mišpulí, které snižují vylučování, protože to jsou adstringencia) a také konzumace sušených švestek a rozinek.
- **Zelenina.**
- **Obilniny** a celozrnné pečivo či těstoviny.



4. Vytvořte si správné návyky

Projímavá (přírodní vláknina a farmaceutické výrobky), výplach střev, glycerinové čípky a jiné léky mohou přinést úlevu v akutních případech, ale ne při chronické zácpě.

Přetrvávající funkční zácpa se nedá vyléčit takovými prostředky, které poskytují jen dočasnou úlevu.

Můžete se jí ale vyhnout tím, když si vytvoříte **správné návyky**.

- **Neignorujte** fyziologickou potřebu vyprazdňování.
- Pokuste se vykonávat potřebu každý den ve **stejnou dobu**.
- **Cvičte.**

Jak zvýšit příjem vlákniny

Vláknina je složkou rostlinné potravy, která:

- Je **nezbytná** pro správnou funkci střev.
- **Není stravitelná**, ani se nedostává do krevního oběhu, ale zůstává ve střevech, z kterých je následně vyloučena.
- **Zadržuje vodu**, a tím zvětšuje objem stolice.

Třebaže na ni nepůsobí trávicí enzymy jako na sacharidy, proteiny a tuky, zčásti ji okyseluje bakteriální flóra tlustého střeva, což má za následek tvorbu **plynů**.

Namísto bílého chleba jezte celozrnný chléb

Ve srovnání s bílým chlebem obsahuje celozrnný chléb přibližně trojnásobné množství vlákniny.



Dejte přednost konzumaci ovoce před pitím ovocných džusů

Ovocný džus neobsahuje prakticky žádnou vlákninu, protože ta se nachází v dužině plodu.



- Její konzumace (nejméně 25g denně) přispívá k **prevenci** rozličných nemocí, jako jsou:

- ▶ **zácpa**,
- ▶ **divertikulóza**,
- ▶ **karcinom tlustého střeva**,
- ▶ zvýšená hladina **cholesterolu** a **cukrovka**.

Konzumujte více luštěnin a zeleniny

- Zabraňují **zácpě** tím, že podporují **peristaltiku** střev.
- Chrání před **karcinomem tlustého střeva**.
- Snižují hladinu **cholesterolu**.



Konzumujte otruby nebo jiné doplňky stravy bohaté na vlákninu

Je ideální jíst je v **přirozeném** stavu ve formě obilí nebo celozrnného chleba. Mohou se konzumovat i jako doplněk stravy, pokud se jich neužívá více než **30 g**. Toto množství otrub poskytuje téměř **13 g přírodní vlákniny**.



Celiakie

Definice

Též se označuje jako **celiakální sprue (malabsorpční syndrom)**. Vzniká následkem **nesnášenlivosti glutenu (lepku)**, proteinu, který se nachází v **pšenici, ječmenu, žitu** a částečně i v **ovsu**.

Příčiny

Tato choroba má zpravidla genetický **původ**, ale její rozvoj může podpořit i předčasné zařazení kravského mléka nebo obilnin do jídelníčku kojence.

Příznaky

První příznaky choroby se obvykle objevují během kojení nebo v raném dětství, mohou se však vyskytnout i u dospělých. Diagnóza se určuje biopsií střev. Celiakie má následující **příznaky**:

- Průjem: Protože tělo nevstřebává tuky, je stolice objemná a kašovitá.
- Nadýmání.
- Únava, deprese, celkový neklid.
- Opar na rtech.

Všechny příznaky zmizí, když se ze stravy vyloučí gluten (lepek).

Nesnášenlivost glutenu, při níž se plně nerozvine typická celiakie, je **mnohem běžnější**, než se obecně předpokládá.



Konzumujte

Rýži
Kukuřici
Luštěniny
Tapioku
Listovou zeleninu
Ovoce
Pohanku
Oves
Proso
Čirok
Vitaminové doplňky

Omezte
nebo vylučte



Gluten
Mouku
Mléčné výrobky
Všechny tuky
Salámy
Pivo



Pacienti s celiakií ze všech potravin nejlépe snášejí rýži.

Zácpa

Definice

Je to **obtížné, méně časté a málo vydatné vyprazdňování střev**; často není možná spontánní defekace.

Příčiny

Většinou ji **způsobuje** oslabení defekačního reflexu. **Organické** příčiny se vyskytují jen ve specifických případech, například při karcinomu tlustého střeva či konečníku.

O zácpě se jedná tehdy, dochází-li k vyprazdňování řídkěji než jednou za dva dny.

Faktory, které **urychlují rozvoj** atonické funkční zácpy nebo k ní činí organismus náchylnější, jsou tyto:

- **Nedostatečný přísun vody a vlákniny**, jehož následkem nedochází ke stimulaci výstelky střev, která proto ochabuje.
- **Nepravidelné vyprazdňování**: Pokud člověk kvůli nervovému napětí nebo spěchu záměrně zadržuje stolici, může se stát, že ztratí defekační (vyprazdňovací) reflex.
- **Nadužívání laxativ (projímadel)**: Může způsobit trvalý zánět střevní sliznice a necitlivost k normálním podnětům.
- **Nedostatek pohybu** potřebného ke stimulaci defekačního reflexu.

Frekvence vyprazdňování se většinou upraví, když se odstraní výše uvedené příčiny a změní **skladba stravy**.



Konzumujte

Vodu
Vlákninu
Celé zrna
Celozrnný chléb
Pšeničné otruby
Ovoce, Zeleninu
Luštěniny
Fíky, Rebarboru
Med
Sušené švestky
Lněná semínka
Hroznové víno
Jablka

Omezte
nebo vylučte



Sladké pečivo
Bílý chléb
Měkkýše
Čokoládu
Maso
Ryby



Ovoce

Dráždivý tračník

Definice

Je to **funkční syndrom** provázený neklidem, nafouknutím břicha a **náhlým střídáním zácpy a průjmu**. Diagnózu je možné stanovit až po pečlivém vyšetření a vyloučení jiných organických příčin.

Příčiny

Kromě potravin, jejichž výčet uvádíme níže, může syndrom dráždivého tračníku způsobovat:

- **Léčba léky**, jež dráždí střeva, jako jsou tabletky železa nebo antibiotika.
- **Alergie** nebo **nesnášenlivost** některých produktů jako laktóza či gluten.
- **Stres, úzkost** či **narušení duševní rovnováhy**.



Konzumujte

Oves
Ovoce
Kukuřiči
Kaki
Papáju
Borůvky
Vlákninu
Jogurt
Vodu

**Omezte
nebo vylučte**



Pšeničné otruby
Luštěniny
Mléko
Sýry
Gluten
Maso



Mléko

Celozrnný chléb

Pacienti s dráždivým tračníkem velmi špatně snáší ji nadbytek vlákniny (otruby, celozrnné potraviny, luštěniny), moučný lepek a mléčnou laktózu.

Průjem

Definice

Průjem není samostatné onemocnění. Jde o symptom, kterým se projevuje řada chorob. Jako průjem označujeme **zvýšení počtu stolic** a **zřidnutí konzistence** (zvýšení obsahu tekutin a iontů ve stolici). To je nebezpečné zejména u **dětí** a **starších lidí**.

Strava

Při silném průjmu by se měla po 24 až 48 hodin **přijímat jen voda** a některé z těchto tekutin:

- **zeleninový vývar** (bohatý na minerální soli);
- **roztok** na rehydrataci organismu, který získáme rozpustěním jedné čajové lžičky soli a čtyř polévkových lžic cukru v litru vody;
- ředěná **citronová šťáva**;
- **čaje** uvařené z **léčivých rostlin**, jež mají stahující (adstringentní) účinek;
- **dětská výživa** či **sójové mléko pro kojení**.

Příčiny

Příčiny průjmu by se měly vždy přesně určit. Průjem způsobují nejčastěji žaludeční **infekce**, **potravinové toxiny**, **alergické reakce** nebo **nesnášenlivost** některých potravin.

Léčba

Po odeznění akutní fáze můžete **jíst** veškeré potraviny, které mají na sliznici **stahující** a **protizánětlivý** účinek.



Konzumujte

Sójové mléko
Mandlové mléko
Jablka, Kdoule
Granátová jablka
Mišpule, Banány
Mrkev, Papáju
Rýži, Oves
Tapioku
Kaštiny
Svatojánský chléb
Jogurt

**Omezte
nebo vylučte**



Mléko
Vejsce
Kuřata
Měkkýše
Ovocné džusy



Výzkumy potvrzují, že jogurt zvyšuje odolnost vůči infekcím trávicího traktu.

Kolitida

Definice

Jde o **zánět tlustého střeva**.



Projevuje se řídkou stolicí, která může obsahovat hlen nebo krev.

Příčiny

Zpravidla je důsledkem **infekce**, ale může ji způsobit i **alergie** nebo **nesnášenlivost** některých potravin. Její rozvoj může ovlivnit i užívání **antibiotik** či **projímadel**.

Strava

Protože k vyléčení kolitidy přispívá strava, jež nedráždí střeva, doporučují se konzumovat stejné potraviny jako při průjmu. U lidí trpících zácpou mohou kolitidu vyvolat **pšeničné otruby**, konzumují-li se v **nadměrném množství** jako projímadlo.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Stejně potraviny jako při průjmu Zeleninu Cuketu Železo, Vitamin A	Pšeničné otruby Bílé pečivo Mléko Kávu Pálivé koření

Crohnova nemoc

Definice

Tento zvláštní typ zánětu postihuje jak **tenké**, tak i **tlusté** střeva.

Příčiny

Příčiny jejího vzniku **nejsou známy**, ale bývá dávana do souvislosti se stravou chudou na vlákninu a zeleninu a bohatou na rafinované a jinak zpracované potraviny. Nejčastěji postihuje lidi, kteří konzumují **nadměrné množství bufetových jídel**.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Jako při průjmu Rybí tuk, Železo Kyselinu listovou	Hamburgery Cukry

Proktokolitida

Definice

Jedná se o **vážnou formu** kolitidy, která postihuje libovolnou část tlustého střeva a vždy konečník.



Projevuje se průjmy, bolestmi břicha, krvavou stolicí, únavou a úbytkem hmotnosti. Může se vyvinout v **karcinom tlustého střeva**.

Příčiny

Její **příčina není známá**, ale víme, že postihuje výhradně lidi **západní civilizace**. K jejímu vzniku přispívá rafinovaná potrava bohatá na maso a nasycené tuky a chudá na ovoce, zeleninu a obilniny.

Léčba

Přestože na proktokolitidu neexistuje žádná specifická léčba, zjistilo se, že její průběh zlepšuje strava, která má dobrý vliv na tlusté střeva.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Jako při průjmu Zelí Prvosienkový olej Rybí tuk	Jako při kolitidě Hamburgery Maso



Hemoroidy

Definice

Hemoroidy jsou **křečové žíly**, které se vytvářejí v oblasti análních žil. Na jejich vzniku se značnou měrou podílejí poruchy vyprazdňování, zejména dlouhodobá zácpa.

Léčba

Přestože se **rozšířené žíly** už nikdy nevrátí do původního stavu, lze správnou stravou a hygienou postiženou tkáň ochránit před zánětem či vytvořením krevních sraženin (tzv. hemoroidní trombóza), které bývají velmi bolestivé a často vyžadují chirurgický zákrok.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Jako při zácpě Jahody	Jako při zácpě Pálivé koření Bílý cukr

Plynatost

Definice

Je to nadměrné množství plynů ve střevech, které způsobuje křeče a nadýmání. Střevní plyn pochází ze dvou zdrojů: ze vzduchu spolknutého při jídle a z toho, který produkuje bakterie střevní flóry.

Příčiny

K nadbytku plynu ve střevech **dochází**:

- **Narušením** střevní flóry, již je možné obnovit jednoduššími dietetickými prostředky.
- **Velkým množstvím rostlinných potravin bohatých na vlákninu**: Tento druh plynatosti je sice nepříjemný, nikoliv však **nebezpečný**, a plyny na rozdíl od těch, které pocházejí ze střevní hniloby po konzumaci masa a jiných živočišných proteinů, bývájí **bez zápachu**. Můžeme se mu vyhnout postupným zvyšováním množství potravin bohatých na vlákninu a respektováním jednoduchých kuchařských postupů.
- **Polykáním vzduchu při stresu nebo úzkosti**, a to zejména při jídle.

Léčba

Proti nadýmání pomáhá nejen výběr vhodných potravin, ale i **živočišné uhlí**.



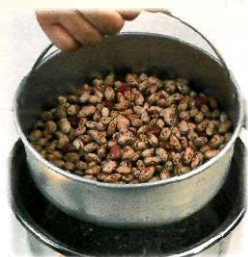
Konzumujte

Klíčky
Aromatické byliny
Jogurty
Kaki

Omezte

nebo vylučte

Vlákninu
Luštěniny
Zeleninu
Chléb
Těstoviny
Mléko



Pokud se luštěniny chvíli povaří v neslané vodě a zbvají se slupky, nebudou způsobovat plynatost.

Divertikulóza

Definice

Známa je též jako **divertikulární nemoc tlustého střeva**. Jedná se o vytváření velkého počtu drobných vychlípenin ve stěnách trávicího traktu (divertiklů), zejména v tlustém střevě.

Příčiny

Faktory způsobující vznik divertiklů:

- **oslabená místa** ve stěnách střev;
- **zvýšený tlak**, který vzniká při posouvání drobné bobkovité stolice ve střevech.

Strava

Vhodnou stravou lze snížit riziko vytváření divertiklů a v případě, že již existují, je možné zabránit jejich dalšímu růstu. Nedá se však dosáhnout úplného vymizení divertiklů.

Komplikace

Pokud se vychlípeniny zanítí, k čemuž dochází při retenci (zadržení) stolice a vlivem pomnožení střevních bakterií, vznikne **divertikulitida**, vážné onemocnění, které je nutné léčit **v nemocnici**. V některých případech je nutné provést i chirurgický zákrok.



Konzumujte

Vodu
Vlákninu
Celé zrna
Ovoce
Zeleninu
Luštěniny

Omezte

nebo vylučte

Bílé pečivo
Všechny tuky
Maso



Bílé pečivo

Produkty upečené z čisté mouky včetně bílého chleba obsahují velmi málo vlákniny. Jejich konzumace způsobuje ztvrdnutí stolice a zvýšení tlaku ve střevech, což může vést k divertikulóze.



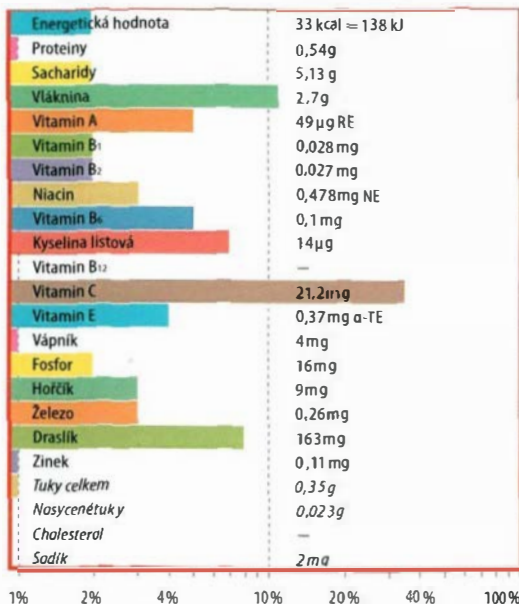
Karambola

Mírné projímadlo,
lahodná chuť



Karambola — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Synonyma: Hvězdový plod, hvězdice.

Popis: Plod karamboly obecné (*Averrhoa carambola* L.), stromu nebo keře z čeledi Oxalidaceae, který roste do výšky 2 m. Plod dozrává v trsech, má tenkou slupku zlatožluté barvy a měří od 6 do 12 cm.

KARAMBOLA, které se kvůli jejímu tvaru přezdívá hvězda, je opravdovou hvězdou mezinárodních trhů.

Její plod hořkosladké chuti se nejčastěji používá v restauracích ke zdobení jídel. Je ovšem nutné říci, že pěkný vzhled není jedinou předností tohoto ovoce.

Vlastnosti a indikace

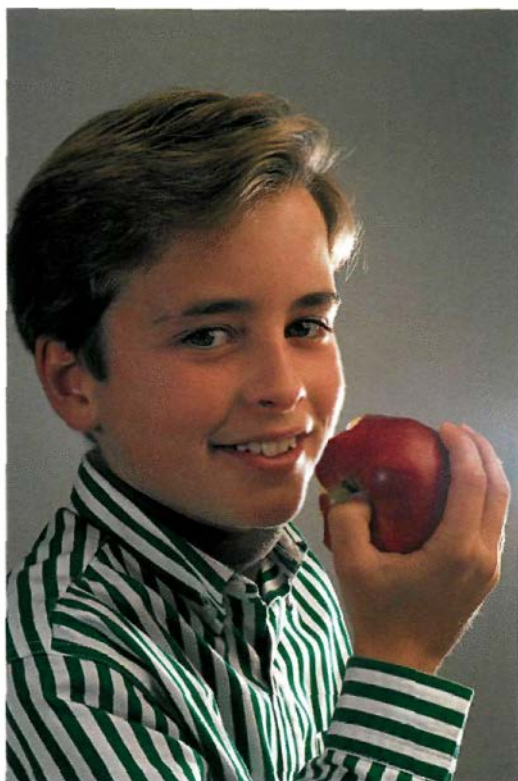
Karambola obsahuje 5,13% sacharidů a poměrně málo proteinů (0,54%) a tuků (0,35%). Z vitaminů obsahuje nevelké množství provitaminu A (49 µg RE/100 g), vitaminů skupiny B, jakož i vitaminu E; nejvíce je v ní zastoupen vitamin C (21,2 mg/100 g). Dodává 33 kcal/100 g.

Obsahuje všechny důležité minerály, ale jen v malém množství. Výjimku tvoří pouze *draslík*, kterého je ve 100 g dužiny 163 mg.

Jelikož je dužina karamboly bohatá na *rozpustnou vlákninu* (2,7%), mají plody *mírně laxativní* účinek.

Karambola se indikuje v následujících případech:

- **Zácpa** způsobená střevní atonií (ochablostí). Pro zlepšení vyprazdňování stačí k snídani sníst dva až tři plody.
- **Zvýšená hladina cholesterolu:** Díky vysokému obsahu *rozpustné vlákniny* karambola pomáhá snížit vstřebávání cholesterolu ve střevech.



Příprava a použití

- 1 **Čerstvá:** Velké plody jsou sladké a velmi chutné. Menší mohou být kyselé.
- 2 **Konzervovaná:** Dužina je vhodná k výrobě želé a džemů.
- 3 **Nápoje:** Plodů karamboly se využívá k výrobě „tropických“ nápojů.



Zácpa, nejběžnější střevní porucha

Zácpa je v západním světě velmi častým střevním onemocněním. Její nejčastější příčinou je strava s nízkým obsahem vlákniny.

Ke vzniku zácpy také přispívá skutečnost, že moderní hektická doba často člověku neumožňuje vykonávat potřebu pravidelně.

Je dobré vědět, že odstraněním zácpy dochází ke zlepšení různých alergií, snižuje se hladina cholesterolu v krvi a zmírňují bolesti hlavy, apatie a depresivní stavy.



Sapota

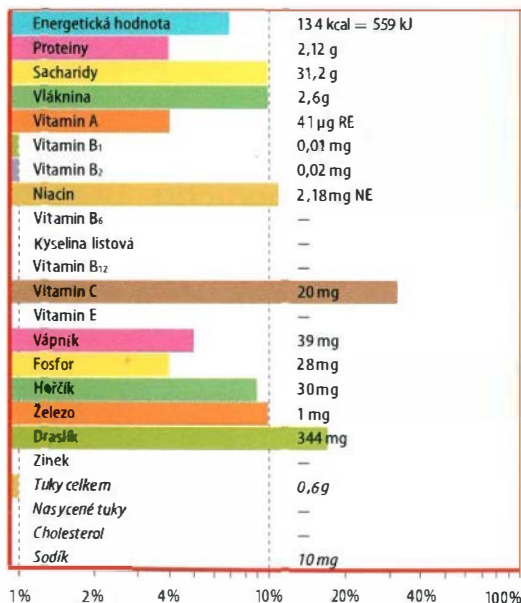
Příteľkyně červených krvinek



Odborné synonymum:
Pouteria sapota L.

Sapota — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Popis: Plod stromu sapota gumová (*Calocarpum sapota Merr.*) z čeledi Sapotaceae. Je to kulovitý nebo vejcovitý plod, který má průměr až 20cm a obsahuje jedno velké semeno.

SAPOTA sloývá pod tvrdou slupkou chutnou a sladkou oranžovou dužinu.

Vlastnosti a indikace

Díky vysokému obsahu **sacharidů** (31,2%) sapota dodává významné množství **energie** (134 kcal/100 g). Dále je dobrým zdrojem **vitaminu C** (20mg/100g), **draslíku** (344mg/100g), **železa** (1 mg/100g) a **hvěříku** (30mg/100g). Chybí jí provitamin A (betakaroten) a vitaminy skupiny B.

Protože je bohatá na polyfenoly (**taniny**), má stahující účinky a doporučuje se při **průjmu** a **zánětu žaludku** či tenkého střeva. Prospěšná je i při **anémii** a **podvýživě**.



Snídaně skládající se z celozrnných potravin, několika sušených švestek a dvou kusů čerstvého ovoce dodá tělu 25 g vlákniny, což je množství, které dokáže organismus ochránit před vznikem zácpy.



Lacuma (Pouteria lucuma), která se pěstuje v Chile, Peru a Ekvádoru, patří stejně jako sapota do čeledi Sapoteaceae. Má tmavozelené zbarvení. Protože její dužina obsahuje škrob, je dobrým prostředkem proti zácpě.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Je to nejběžnější způsob její konzumace. Dužina plodu je sladká, aromatická a má krémovou konzistenci.

❷ **Zpracovaná:** Sapota se používá do želé, džemů a zmrzliny.



Jiné sapoty

Ve Střední Americe roste mnoho plodů, kterým se pro jejich podobnost s pravou sapotou říká sapota. Nejznámější jsou tyto:

- **Plod stromu Achras zapota** (*Manilkara zapota* Van Royen = *Achras zapota* L.), označovaná také jako *naseberry*, *curly dock*, *chico sapote* a *marmalade plum*. Dužina tohoto ovoce je světlejší než u sapoty a obsahuje tři semena namísto jednoho. Ze stromu, na němž tyto plody rostou, se získává mléčná šťáva **chicle**, ze které se vyrábějí **žvýkačky**.
- **Sapota kolumbijská** (*Matisia cordata* Humb.-Bonpl.), které se říká též *chupachupa* nebo *red mamea*. Její dužina je více vláknitá než dužina pravé sapoty.



Kdoule

Balzám na střeva

Želé z kdoule se výborně doplňuje se smetanovým sýrem, s tofu a tvarohem.



Kdoule — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	57 kcal = 240 kJ
Proteiny	0,4 g
Sacharidy	13,4 g
Vláknina	1,9 g
Vitamin A	4 μg RE
Vitamin B ₁	0,02 mg
Vitamin B ₂	0,03 mg
Niacin	0,2 mg NE
Vitamin B ₆	0,04 mg
Kyselina listová	3 μg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	15 mg
Vitamin E	0,55 mg α-TE
Vápník	11 mg
Fosfor	17 mg
Hofčík	8 mg
Železo	0,7 mg
Draslík	197 mg
Zinek	0,04 mg
Tuky celkem	0,1 g
Nasyčené tuky	0,01 g
Cholesterol	—
Sodík	4 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Synonymum: Sloni jablko.

Popis: Plod kdoule podlouhlé (Cydonia oblonga Mill.) z čeledi Rosaceae, vzhledem podobný hrušce.

TĚM, KTEŘÍ KDOULI neznají, by mohla připomínat hrušku, ale po prvním kousnutí by zjistili, jak velice se mýlili; kdoule je totiž tak kyselá, že se skoro nedá jíst. Vyrábí se z ní však velmi chutné želé, které našlo oblibu i u dětí.

Vlastnosti a indikace

Zatímco syrová kdoule obsahuje „jen“ 13,4% sacharidů, **ŽELÉ** jich má více než 50%, protože se do něj přidává velké množství cukru. Obsah proteinů a tuků je zanedbatelný (méně než 1%).



Zácpa by se neměla zanedbat

Zácpa je v mnoha případech příznakem **funkční poruchy** nebo **nesprávného stravování**, ale může být i **prvním projevem střevního nádoru**, např. karcinomu tlustého střeva, nebo jiných **vážných onemocnění**.

Proto je nutné, aby zácpa, k níž došlo **bez zjevných příčin** nebo která **trvá delší dobu**, byla vždy vyšetřena lékařem.



Kdoule je celkem bohatá na vitamin C a E a na minerály jako draslík, železo a měď.

To, že má kdoule na střeva **stahující** a **protizánětlivý** účinek, je způsobeno těmito dvěma látkami:

- **Pektin:** Rozpustná vláknina, která zklidňuje střeva a ulehčuje je jejich pohyby.
- **Taniny:** Vysušují střevní sliznici a zmírňují její záněty.

Prospívá dětem i dospělým, kteří mají problémy udržet stolicí nebo trpí nadýmáním, a je vhodná též jako zákusek či rychlé občerstvení.

Doporučuje se i jako první tuhá potrava po akutní fázi **průjmu** způsobeného **gastroenteritidou** (zánětem žaludku a tenkého střeva) nebo kolitidou.

Pektin v kdoulích pomáhá **snižovat** hladinu **cholesterolu** v krvi.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Jelikož je kdoule velmi kyselá, nedá se v syrovém stavu vůbec konzumovat.

❷ **Želé z kdoulí:** Je to obvyklá úprava kdoulí. Nejprve se kdoule uvaří ve vodě, následně se rozmixuje na kaši, do níž se přidá tolik cukru, kolik sama váží. Do želé je lépe přidávat hnědý cukr, protože je bohatší na minerály a mnohem zdravější než běžně používaný bílý cukr.



Želé z kdoulí má stahující účinek a dobře ho snáší jak děti, tak dospělí. Je jedním z prvních jídel, která se mohou podávat po odeznění průjmu.



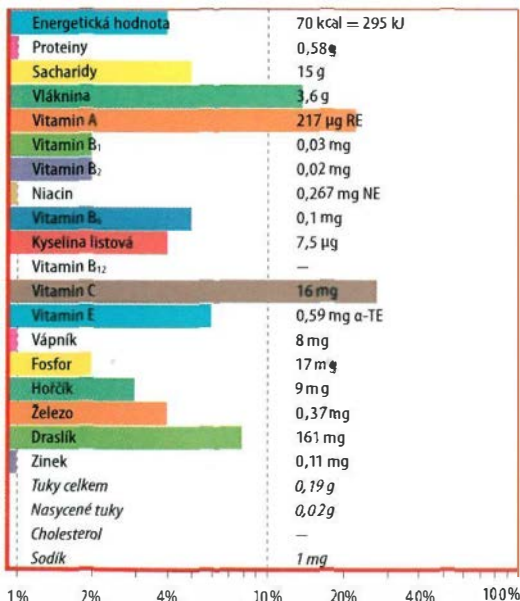
Kaki

Zastavuje průjem
a zmírňuje záněty
střev



Kaki — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Synonymum: Hurmi-kaki.

Popis: Ovoce se rodí na stromě tomelu japonském (Diospyros kaki L.) z čeledi Ebenaceae, který dorůstá výšky 4 m. Většinou se ji přežrálé.

JELIKOŽ PLODY svojí barvou, která je oranžová nebo jasně červená, připomínají plameny ohně, jsou odborně nazývány Diospyros, tedy „Diův oheň“.

Jejich účinky se však od účinků plápolajícího ohně výrazně liší, protože na trávicí trakt, a především střeva působí jako výjimečné **změkčovačlo**.

Vlastnosti a indikace

Želatinová dužina kaki neobsahuje téměř žádné proteiny ani tuky, ale je bohatá na následující látky:

- **Sacharidy:** Ve 100 g dužiny se nachází 15 g cukrů. Nejvíce je zastoupena **fruktóza**, za níž následují **glukóza** a **sacharóza**.
- **Pektin a rostlinný sliz:** Jsou to komplexní sacharidy, díky kterým má kaki rosolovitou dužinu. Protože obsahuje 1 % **pektinu**, je spolu s **jablky** (viz str. 218) na tuto látku **nejbohatší**. Pektin a sliz tvoří **rozpuštěnou** rostlinnou **vlákninu**, která představuje 3,6 % jeho hmotnosti.

PEKTIN a **SLIZ** zadržují **vodu**, zvětšují objem stolice a usnadňují vyprazdňování. Rovněž ovlivňují vstřebávání **cukrů**, jež je jejich přičiněním v porovnání s absorpcí bílého cukru mnohem pozvolněji. Dále v trávicím traktu zadržují **cholesterol** a zvyšují jeho množství, které je vyloučeno ve stolici.

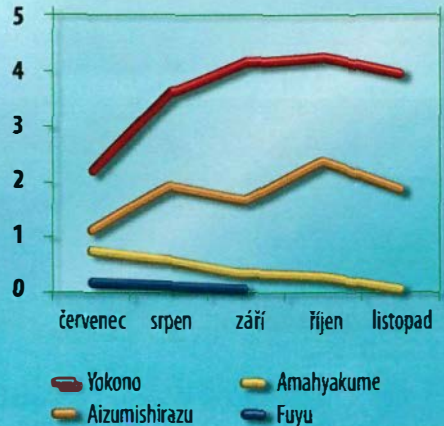
Pektin a sliz mají příznivý vliv na stěny trávicího traktu, zejména na tlusté střevo, ve kterém **dokáží zmírňovat záněty**.

- **TANINY:** Jsou to směsi fenolu, které mají silné **adstringentní** účinky. Obecně platí, že čím více taninů ovoce obsahuje, tím větší jsou jeho stahující účinky. Množství taninů je v každé odrůdě jiné a v poslední fázi zrání se ve všech plodech zmenšuje na minimum.

Obsah taninů v kaki

Tento graf ukazuje, jak se mění koncentrace taninů v čase u čtyř odrůd kaki.

Gramy rozpustných taninů na 100 g dužiny kaki



Yokono a Aizumishirazu jsou odrůdy s nejsilnějším adstringentním účinkem. (Uvedené měsíce odpovídají mírnému pásmu severní polokoule.)



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Jelikož jsou dostupné jen na podzim, je dobré v tomto období využít příležitosti a konzumovat je co nejvíce. Při průjmech jich lze sníst až šest denně.

❷ **Pyré z kaki:** Oblíbená přísada do krémů, džemů, želé a kompotů a výborný doplněk k tofu, tvarohu, jogurtu a smetaně.

Z grafu na této straně vyplývá, že plody obsahují největší množství taninů v říjnu, tedy měsíc před úplným dozráním (na severní polokouli totiž většinou dozrávají v listopadu).

- **KAROTENOIDY:** Jsou to látky odvozené od betakarotenu, které se v těle mění na **vitamin A**. V současnosti jsou v centru pozornosti proto, že mají **antioxidační** vlastnosti, jež chrání buňky před stárnutím, zpomalují rozvoj arteriosklerózy a snižují riziko rakoviny.

Příprava kaki



1. Prsty ověřte jeho zralost.



2. Odstraňte stopku.



3. Plod rozkrojte napůl.

4. Jezte ho lžící nebo z něj vyrobte pyré.



Z patnácti druhů karotenoidů v kaki převládá **lykopen** (nachází se i v rajčatech, viz str. 266) a **kryptoxantin**.¹ Díky těmto látkám mají plody oranžovou nebo načervenalou barvu.

Kaki patří mezi ovocné druhy, které jsou na **karotenoidy** (provitamin A) nejbohatší. Sto gramů dužiny totiž obsahuje 22% doporučené denní dávky vitamínu A, což znamená, že jeden středně velký plod (asi 250 g) pokryje polovinu DDD tohoto vitamínu pro dospělého člověka.

- **Vitamin C:** Kaki obsahuje 16 mg vitamínu C na 100 g. To znamená, že jeden středně

velký plod (250 g) dodává 40% doporučené denní dávky tohoto vitamínu. Přestože kaki není na vitamin C z ovocných druhů nejbohatší, obsahuje ho významné množství, které postačuje k usnadnění absorpce **železa**.

- **Železo:** Je to po draslíku nejhojněji zastoupený minerál. Kaki o hmotnosti 250 g pokrývá 10% denní potřeby tohoto minerálu pro dospělého člověka, což je na čerstvé ovoce významné množství.

Díky obsahu výše uvedených látek se toto ovoce používá v následujících případech:

- **Střevní problémy:** Protože kaki obsahuje **taniny (adstringencia)** a rozpustnou vlákninu (**změkčovadlo**), zklidňuje a vysušuje stěny trávicí soustavy.

Pektin a **sliz** stahují a působí **protizánětlivě** a karotenoidy jejich účinek ještě zesilují. Proto se doporučuje konzumovat plody při **průjmech** a **kolitidách** (zánětech tlustého střeva) jakéhokoliv původu. Tři až šest kaki denně pomáhá upravit pohyby střev a zmírnit zánět sliznice trávicího traktu.

Jelikož zralé plody obsahují malé množství taninů, mají slabý adstringentní účinek a nepomáhají ani při průjmech. Mají ale protizánětlivé účinky na střeva a jsou účinné při chronické kolitidě, střevních spazmech (křečích), nadměrné plynatosti a dráždivém tračníku.

- **Kardiovaskulární obtíže:** Kaki jsou chudé na **tuky** a **sodík**, ale bohaté na **karotenoidy**, které chrání arterie. Proto se doporučují lidem s **arteriosklerózou**, **hypertenzí** a **kardiovaskulárními problémy** všeobecně.

- **Anémie:** Přestože podíl **železa** v kaki není nijak zvlášť významný, díky současné přítomnosti vitamínu C se tento minerál dobře vstřebává. Z toho důvodu se konzumace kaki doporučuje v případě anémie z **nedostatků železa** (tzv. sideropenické anémii).

- **Cukrovka:** I když je kaki sladké ovoce, diabetikům prospívá ze dvou důvodů:

- ▶ Více než polovinu z jeho 15 % sacharidů tvoří **FRUKTÓZA**, **přírodní** ovocný cukr, který diabetici, jejichž pankreas produkuje méně inzulínu, lépe snáší a snáze vstřebávají.
- ▶ **Rozpustná** rostlinná **vláknina** ve formě **pektinu** zpomaluje uvolňování cukrů ve střevech, čímž diabetiky chrání před prudkým nárůstem hladiny fruktózy a glukózy v krvi.

Diabetici mohou jíst kaki bez rizika a mít užitek z jeho pozitivního vlivu na trávicí soustavu, jakož i z obsahu karotenoidů a železa.



I když zralá kaki ztrácí svůj adstringentní účinek, protože obsahují méně taninů, jejich změkčující a protizánětlivý účinek na trávicí soustavu jim zůstává.



Rýže

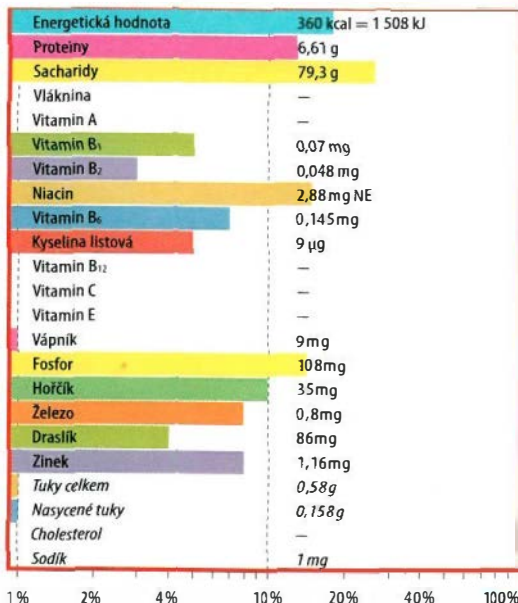
Všestranný pomocník

Vařená bílá rýže je jídlem, které se může jíst bezprostředně po odeznění akutní fáze průjmu. Pro vylepšení chuti je dobré rýži osolit, pokapat olejem a konzumovat s jablky a jogurtem.



Rýže bílá — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Zrno rýže seté (*Oryza sativa* L.) z čeledi Gramineae se skládá ze slupky, perikarpu (otruby) a z endospermu (zrna).

Rýži se říká chléb Asie. Většina její produkce, asi 500 milionů metrických tun ročně, pochází z Číny, Indie, Bangladěše a Indonésie. V těchto zemích tvoří nedílnou součást jídelníčku.

Řekové a Římané věděli o rýži velmi málo. Do Evropy ji přivezli Arabové přes Iberský poloostrov a zásluhou Nizozemců se v 17. století dostala do Severní Ameriky a později i do Afriky. Postupně se rozšířila po celém světě a stala se z ní jedna z nejrozšířenějších obilnin naší planety.

Vlastnosti a indikace

Navzdory tomu, že jsou jídla s rýží velmi oblíbená, jedná se o nejméně výživnou obilninu, zvláště je-li rafinovaná.

- **Proteiny:** Žádný druh rýže neobsahuje více než 7% proteinů, což je mnohem méně než v ovsu (16,9%) nebo pšenici (10,4%). Jelikož neobsahuje žádný *gliadin* (frakce pšeničného glutenu), je vhodná pro pacienty s celiakií.

Proteiny v rýži jsou chudé na *lysin* a *tryptofan*, dvě esenciální aminokyseliny, které lze doplnit kombinací rýže s **luštěninami**. Například kombinace rýže s čočkou vytváří plnohodnotné proteiny, které tělu dodají všechny potřebné aminokyseliny. Obohatit ji mohou i proteiny ze sójového nebo kravského mléka.

- **Tuky:** Bílá rýže neobsahuje téměř žádné tuky, protože ty se nacházejí především v otrubách a klíčcích. Celozrnná rýže jich



Rýže tvoří základ mnohých orientálních jídel.

má 2,7%, což je podstatně méně než např. v ovsu (6,9%). Mastné kyseliny, kterých je sice jen malé množství, jsou nenasyčené a mají velkou biologickou hodnotu.

- **Sacharidy:** Představují čtyři pětiny hmotnosti rýžového zrna a vyskytují se převážně ve formě **škrobu**.
- **Vitaminy:** Rýže, jakož i jiné druhy obilnin, neobsahuje vitamin A ani C, ale **celozrnná** rýže má významné množství **vitaminu B₁** a **E**. **Bílá rýže** je na vitaminy obecně velmi chudá.

Pravidelná konzumace bílé rýže způsobuje chronický nedostatek vitamínu B₁, který může vést ke vzniku vážné nemoci **beri-beri**. Proto se doporučuje, aby se bílá rýže kombinovala s potravinami bohatými na vitamin B₁, jakými jsou olejnate ořechy a luštěniny.



Příprava a použití

① **Vařená:** Rýže je základní ingrediencí mnoha jídel. Z nutričního hlediska je nejlepší **kombinovat** ji se **zeleninou**, **luštěninami** a se sójovým nebo s kravským **mlékem**.

② **Rýžové vločky:** Vyrábějí se z **celozrnné rýže** a nejčastěji se používají k přípravě müsli.

③ **Rýžový vývar:** **Dvě polévkové lžíce** rýže se vaří v **jednom litru** vody tak dlouho, dokud se zcela nerozvaří. Následně se tekutina přecedí a nechá vychladnout. Vzniklý vývar lze ochutit skořicí, citronovou kůrou nebo několika kapkami citronu.

Vůbec nejlepší je jíst celozrnnou nebo předvařenou rýži, která má kromě **vitaminů B₂, B₆** a **niacinu** i větší množství **vitaminu B₁**.

- **Minerály:** Jelikož rýže obsahuje ve 100 g jen 1 mg **sodíku**, řadí se k potravinám s jeho nejnižším obsahem a je obzvláště vhodná pro lidi s **hypertenzí** a s **kardiovaskulárními chorobami**.

Dále obsahuje relativně malé množství draslíku, vápníku a železa.

Rýže je lehce stravitelná potravina, která vyvolává pocit nasycení. Bílá rýže by ale neměla tvořit základ stravy, protože jí chybějí důležité vitamíny a minerály.

Chceme-li zvýšit nutriční hodnotu rýže, ať už bílé, nebo celozrnné, musíme ji kombinovat s **luštěninami, zeleninou** nebo s **mlékem**.

Léčivých vlastností rýže lze využít zejména při těchto obtížích:

- **Průjem:** Vařená rýže smíchaná s jablky a jogurtem (viz str. 218) je pokrmem, který se dá konzumovat po odeznění průjmu.



Rýže je jednou z nejrozšířenějších obilnin na světě.

Usnadňuje trávení a má adstringentní účinky, které pomáhají obnovovat střevní sliznici po **kolitidě** nebo **gastroenteritidě**.

- **Průjem u dětí:** Rýžový vývar ③ je ideální na **doplnění tekutin** při průjmu, a to zvláště u **dětí**. Lze do něj podle chuti přidat pár kapek citronu a pít jej jako jediný nápoj. Jeho pitím se nedoplní pouze tekutiny, nýbrž i minerální soli (zejména draselné) a komplexní sacharidy (škrob), které průjem zastaví.
 - **Hypertenze:** Protože rýže je potravinou s velmi nízkým obsahem **sodíku**, je užitečná i při hypertenzi. **SODÍK** v těle zadržuje tekutinu, a tím způsobuje vznik edémů (otoků) a zvětšení objemu krve, což přispívá ke zvýšení krevního tlaku. Z toho vyplývá, že čím více sodíku (soli) konzumujeme, tím více jsme hypertenzí ohroženi.
 - **Nemoci srdce:** Když srdce neplní svoji funkci (selhání srdce), v tkáních se hromadí tekutina a ledviny nevyklučují dostatek moči. Tento stav se ještě zhorší, konzumujeme-li potravu bohatou na sodík.
- Z toho důvodu je při **selhání srdce** nutné jíst potraviny s **nízkým obsahem sodíku**. Rýže je v takovém případě ideální potravou.



Rýže a anémie

Výzkumy ukázaly, že strava, **jejíž základ tvoří rýže**, jako je tomu v některých zemích Asie, může **zapříčinit anémii**. Je to proto, že bílá rýže má velmi **nízký obsah železa**.

Pokud se ale rýže konzumuje s čerstvým ovocem a zeleninou, které jsou bohaté na vitamin C, riziko anémie se snižuje na minimum, protože tento vitamin zlepšuje vstřebávání železa. Velmi chutná a přitom **zdraví prospěšná** je rýže smíchaná s **zeleninou a pokapaná citronem**.

Druhy rýže

Kulatá bílá rýže

Tento druh rýže se při vaření mírně rozevřívá a po uvaření je lehce **kašovitý**. Proto se nejčastěji používá do dezertního pečiva a sladkých jídel, především na přípravu **rýžového nákypu**.



Celozrná rýže

Oproti bílé rýži je bohatší na **vitaminy** a **minerály**, ale musí se déle vařit a obtížněji se žvýká. Její přípravu usnadní, namočíme-li ji před vařením na několik hodin do vody a při vaření do ní přidáme několik kapek citrónové šťávy.



Neloupaná rýže

Tato rýže je ve stavu, v jakém se nachází na poli. Protože je mimořádně tvrdá, není možné ji konzumovat.



Rýže parboiled

Je to částečně rafinovaná tepelně zpracovaná rýže, která se jí mnohem lépe než celozrná rýže, ale oproti bílé rýži si uchovává většinu **vitaminů**.



Dlouhozrná rýže

Tato rýže se po uvaření neslepuje. Obvykle se používá do studených jídel, např. rýžových **salátů**.

Navíc skutečnost, že neobsahuje téměř žádné tuky, z ní dělá potravinu, která se uplatňuje při ischemické chorobě srdeční.

- **Vysoká hladina cholesterolu:** Díky obsahu **vlákniny** celozrná rýže zpomaluje vstřebávání žlučových kyselin ve střevech, jichž játra využívají k tvorbě cholesterolu. Protože celozrná rýže neobsahuje téměř žádné tuky, a samozřejmě ani žádný cholesterol, její

konzumace pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

- **Přebytek kyseliny močové:** Protože rýže neobsahuje mnoho **proteinů** a má **alkalizující** účinek, doporučuje se jako prostředek ke snížení hladiny kyseliny močové v krvi, která způsobuje **dnu** a **dnovou artritidu**. Výhodné je kombinovat ji s jinou rostlinnou potravou.



Jablko

Léčí průjem i zácpu



Jablko — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	59 kcal ≈ 245 kJ
Proteiny	0,19g
Sacharidy	12,6g
Vláknina	2,7g
Vitamin A	5 µg RE
Vitamin B ₁	0,017 mg
Vitamin B ₂	0,014 mg
Niacin	0,11 mg NE
Vitamin B ₆	0,048 mg
Kyselina listová	2,8 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	5,7 mg
Vitamin E	0,32 mg α-TE
Vápník	7 mg
Fosfor	7 mg
Hofčik	5 mg
Železo	0,18 mg
Draslík	115 mg
Zinek	0,04 mg
Tuky celkem	0,36g
Nasyčené tuky	0,058g
Cholesterol	—
Sodík	1,5 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod jabloně (Pirus malus L.) z čeledi Rosaceae.

KAŽDÝ ROK se na světě urodí více než 40 milionů tun jablek, což je čtvrté největší množství mezi pěstovanými ovocnými druhy. Více se sklídí jen hroznového vína, pomerančů a banánů. Přestože jablko není nejrozšířenějším ovocným druhem, je právem považováno za **krále ovoce**, protože nachází široké kulinářské a terapeutické uplatnění a dá se kombinovat téměř se všemi druhy jídel.

Vlastnosti a indikace

Ve složení jablka vynikají jen *sacharidy*, kterých je ve 100 g dužiny 12,6 %. Tvoří je především *fruktóza* (ovocný cukr) a v menší míře glukóza a sacharóza. Jablko dále obsahuje velmi málo *proteinů* a *tuků*, z vitaminů jen *vitamin C* a *E* a z *minerálů* malé množství *draslíku* a *železa*. Tělu dodává celkově 59 kcal na 100 g.

- **Pektin:** Tento sacharid se ve střevech nevstřebává, ale tvoří větší část **nerozpustné rostlinné vlákniny**, které se v jablku nachází 2,7 g/100 g. Díky tomu, že je tato látka obsažena ve slupce jen v malém množství, je možné jablko oloupat, aniž by se nějak výrazně snížil jeho léčebný účinek. Pektin ve střevech zachycuje vodu a různé odpadní látky a podporuje **vylučování toxinů** se stolicí.
- **Organické kyseliny:** Jejich obsah se pohybuje podle odrůdy od 1 do 1,5 %. Převládá kyselina jablečná, ale přítomná je i kyselina citronová, jantarová, mléčná a salicylová. Stejně jako u citrusových plodů mají tyto organické kyseliny **alkalizující** (antacidní) účinek v krvi a tkáních. Obnovují také **střevní flóru** a brání **kvašení** ve střevech.
- **Taniny:** Jablko je po **kdouli** (viz str. 208) nejbohatším ovocem na taniny, látky, které mají **stahující a protizánětlivé** účinky.
- **Flavonoidy:** Je to skupina **fytochemikálií**, které zabraňují oxidaci lipoproteinů s nízkou hustotou (látky, které přenášejí **cholesterol** v krvi). Tím brání organismus před ukládáním cholesterolu ve stěnách cév a zastavují rozvoj **arteriosklerózy** (tvrdnutí a zužování arterií). Jablka obsahují též různé flavonoidy, z nichž je nejučinnější a nejdůležitější **kvercetin**², na který je jablko spolu s **cibulí** (viz str. 145) ze všech potravin nejbohatší.
- **Bor:** Účinky tohoto málo známého minerálu na lidské tělo se stále zkoumají. Vědci se domnívají, že bor pravděpodobně ulehčuje absorpci vápníku a hořčíku, čímž se zřejmě podílí na prevenci **osteoporózy**. Jablka jsou na tuto látku ze všech druhů ovoce nejbohatší.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Před konzumací se doporučuje jablko oloupat, protože slupka může obsahovat pesticidy a je těžko stravitelná. Jejím odstraněním nedochází k výrazné ztrátě živin, snižuje se jen nepatrně obsah pektinu a vitamínů.

❷ **Jablečná přesnídávka:** K její přípravě se nejlépe hodí skleněné struhadlo, ale vhodné je i umělohmotné nebo nerezové. Jablečná přesnídávka se doporučuje zejména dětem, starším lidem a všem, kdo jsou oslabeni po nemoci.

❸ **Pečená jablka:** Jsou chutná a lehce stravitelná.

❹ **Vařená jablka:** Doporučuje se konzumovat je s vodou, v níž se vařila. Jsou lehce stravitelná a vhodná pro děti.

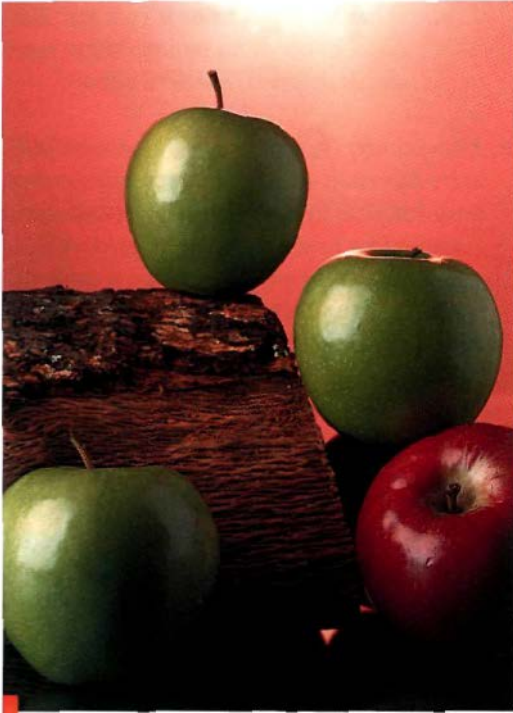
❺ **Jablečná šťáva:** Čerstvě lisovaná šťáva je hodnotnější než konzervovaná.

Výše uvedené látky jsou částečně odpovědné za mnoho léčivých vlastností, jež toto prosté, leč výjimečné ovoce má. Jablko je antidiaroidické (působí proti průjmům), laxativní (projímavé), diuretické (močopudné), depurativní (čistí krev), hypolipidemické (snižuje hladinu tuků v krvi), choleretické (zvyšuje tvorbu žluče), zklidňuje nervovou soustavu a má alkalizující a antioxidační účinky. **Každodenní konzumace** jablek prospívá jak zdravým, tak nemocným.

Doporučuje se v těchto případech:

- **Průjem a kolitida:** Pektin v jablkách vstřebává a likviduje toxiny vytvořené bakteriemi zapříčiňujícími gastroenteritidu a kolitidu. **Taniny** vysušují střevní sliznici a **zmírňují její zánět** a **organické kyseliny** ničí mikroby a obnovují normální bakteriální **flóru** ve střevech.

Při průjmu je možné jíst stravu složenou jen z jablek, a to buď pečených, vařených nebo ve formě jablečné přesnídávky ❷, ❸, ❹.



Jablka jsou pro naše zdraví důležitým druhem ovoce, protože organismus je dobře snáší a dají se kombinovat s jakoukoliv jinou potravou.

- **Zácpa:** Jablka přímo ovlivňují peristaltiku střev a **upravují** jejich funkci, a to jak při **průjmu**, tak při **zácpě**. Jedno nebo dvě jablka k snídani nalačno pomohou překonat střevní hypotonii, která je nejčastější příčinou zácpy.
- **Chronický kožní ekzém** způsobený nevyločenými odpadními látkami metabolismu.
- **Hypertenze:** Výzkumy v Japonsku, kde strava obsahuje velké množství soli, ukázaly, že ti, kdo pravidelně jedí jablka, mají nižší krevní tlak než zbytek populace.² Jablka totiž neobsahují téměř žádný **sodík** a jsou bohatá na **draslík**.
- **Vysoký cholesterol:** Jelikož jablečný pektin ve střevech absorbuje žlučové soli, z nichž

tělo vyrábí cholesterol, snižuje každodenní konzumace dvou až tří jablek jeho hladinu v krvi.

- **Arterioskleróza:** Díky vysokému obsahu **flavonoidů**, hlavně **kvercetinu**, jablka **zabraňují** ukládání cholesterolu v cévách a jejich následnému zužování. Těž snižují přilnavost krevních destiček, čímž pomáhají předcházet tvoření krevních sraženin. **Pravidelnou konzumaci** jablek lze rovněž předcházet zužování koronárních arterií, a tedy i **infarktu myokardu**.³
 - **Cholelitiáza** (žlučové kameny): Výzkum s laboratorními zvířaty⁴ na univerzitě v Toulouse (Francie) ukázal, že jablka mají **choleleretický** účinek (zvyšují produkci žluče v játrech), ulehčují funkci jater a snižují pravděpodobnost vytváření žlučových kamenů.
- Proto se jablka doporučují lidem s vysokým rizikem cholelitiázy (hlavně ženám mezi 40. a 50. rokem věku, které mají více než dvě děti) a těm, kdo se zotavují po operaci.
- **Cukrovka:** Diabetici snášejí jablka velmi dobře ze dvou důvodů:
 - ▶ Podstatnou část jejich cukrů tvoří **fruktóza**, k jejímuž metabolismu není třeba inzulínu.
 - ▶ **Pektin** zpomaluje uvolňování cukrů do krevního řečiště.
 - **Karcinom tlustého střeva:** Výzkumy s laboratorními zvířaty⁵ prováděné v Japonsku ukázaly, že jablečný pektin může zabránit růstu rakovinného nádoru tlustého střeva. Proto se konzumace jablek doporučuje lidem s vysokým rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva, jakož i těm, kteří již podstupují léčbu nebo mají za sebou úspěšnou operaci a chtějí předejít recidivě.

Indikace jablečné kúry

Při jablečné kúře se jedí dva kilogramy jablek denně po dobu tří až pěti po sobě jdoucích dní. Jablka se konzumují syrová, nastrouhaná, pečená nebo vařená, ale v žádném případě by se neměla sladit. Tuto kúru je možné provádět i vícekrát za rok.

Gastrointestinální a s kolitidou související průjemy

Jablečná vláknina (**pektin**) je skvělý absorbent, který **čistí** stěva. V kombinaci s **organickými kyselinami** obnovuje i bakteriální **flóru**.

Chronické ekzémy způsobené nevyločenými odpadními produkty (autointoxikací)

Jablka **pohlcují** střevní **toxiny**, čímž ulehčují **čištění krve a pokožky**. Přinášejí též úlevu při **zácpě** a **podporují čištění jater**, je jejich špatná průchodnost může zapříčinit mnoho kožních onemocnění.

Hypertenze

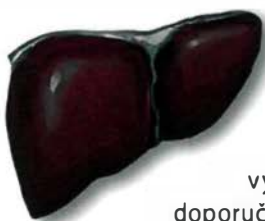


Jablka usnadňují **vylučování** iontů **sodíku**, které způsobují kontrakci arterií, zvyšování objemu krve a zadržování tekutiny v tkáních. Kromě toho nahlazují ionty **sodíku** ionty **draslíku**, což normalizuje krevní tlak a zlepšuje srdeční činnost.

Vysoký cholesterol a arterioskleróza

Jablka snižují hladinu **cholesterolu** v krvi a zabraňují vzniku **arteriosklerózy**.

Choroby jater



Jelikož jablka svými cholere-tickými a čistícími účinky podporují pravidelné vyprazdňování jater, doporučují se při **chronické hepatitidě, steatóze (tukové degeneraci jater)** způsobené nadměrnou konzumací alkoholu a při **cirhóze**.

Přemíra kyseliny močové

Jablečnou kúrou se **alkalizuje** krev a usnadňuje se **vylučování** kyseliny močové.



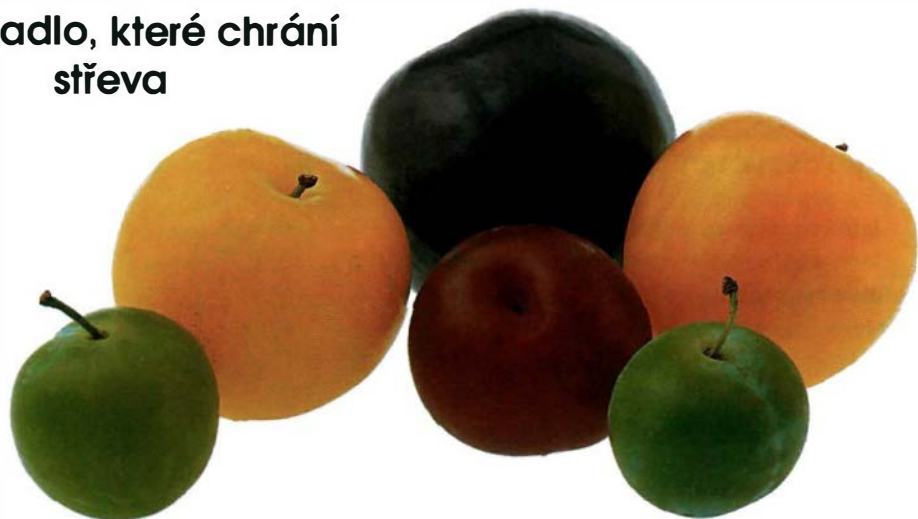
Karcinom tlustého střeva

Jablka pomáhají v prevenci karcinomu tlustého střeva.



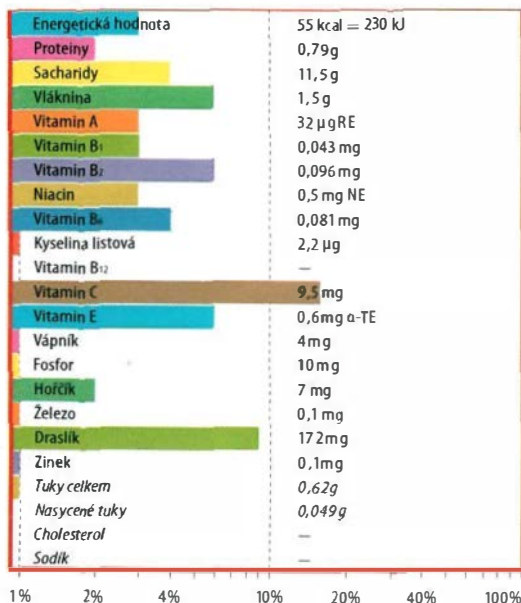
Slívy

Projímadlo, které chrání střeva



Slíva — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod stromu slivoň (*Prunus domestica* L.) z čeledi Rosaceae, který dosahuje výšky 5 m. Je to kulatá nebo vejcovitá peckovice o velikosti až 7 cm. Má dřevnatou pecku obsahující nejedlé semeno.

Vlastnosti a indikace

Všechny slívy mají podobné složení, ale liší se množstvím cukru a zbarvením slupky a dužiny.

Obsahují velmi málo **proteinů** a **tuků** (v obou případech méně než 1%), ale nabízejí vyvážené množství všech **vitaminů** a **minerálů** (kromě vitamínu B₁₂), i když jen v malém množství.

Slívy obsahují nevyživné látky, které mají laxativní účinky:

● **Rostlinná vláknina:** Je *rozpustná* a převládá v ní **pektin**. Čerstvé slívy jí obsahují přibližně 1,5%, zatímco sušené někdy až 7%. **PEKTIN** je komplexní **sacharid**, který ve střevech absorbuje **vodu**, zvyšuje objem stolice a pomáhá při vyprazdňování. Pohlcuje i **cholesterol** a **žlučové soli**, které se pak vylučují se stolicí.

● **Dihydroxyfenylisatin:** U této látky, známé i jako oxyfenisatin, bylo identifikováno její přesné chemické složení.⁶ **Podporuje peristaltiku** střev a urychluje pohyb stolice.

Slívy se využívají při následujících zdravotních obtížích:

● **Zácpa:** Díky **pektinu** a látce, která urychluje pohyby střev, mají slívy mírný **laxativní** účinek. Na rozdíl od **nerozpustné vlákniny** v otrubách rozpustná vláknina slív **zklidňuje** a **chrání** střevní stěny.

● **Zvýšená hladina cholesterolu:** **Vláknina** v sušených slívách snižuje hladinu cholesterolu v krvi, a to jak u laboratorních zvířat,⁷ tak u lidí.



Snídaně, jejíž pomocí lze předcházet zácpě a chránit střeva, by se měla skládat ze slív, jogurtu, medu a několika krajců celozrnného nebo rýžového chleba.

Projímavý účinek sušených slív se dá zvýšit tím, když se přes noc nechají namočené ve vodě.

● **Chronické obtíže:** Slívy jsou mírně **diuretické**, **pročišťují** a **detoxikují**. Díky extrémně nízkému obsahu **proteinů**, **tuků** a **sodíku** jsou vhodné při **arterioskleróze**, vysoké hladině **kyseliny močové**, **dně**, degenerativních onemocněních kloubů (**revmatu** a **artróze**) a nemocech jater (**chronické hepatitidě**, **cirhóze** atd.). Při všech těchto diagnózách se doporučuje ráno sníst několik čerstvých nebo sušených slív.

● **Prevence karcinomu tlustého střeva:** Protože se opakovaně potvrdilo, že **rozpustná vláknina** v některých potravinách chrání organismus proti **karcinomu tlustého střeva**, je pravidelná konzumace čerstvých nebo sušených slív **vhodným** preventivním prostředkem pro všechny ohrožené, a to ať už z genetických důvodů (střevní polypy), nebo v důsledku životního stylu (strava s nedostatkem rostlinné vlákniny, chronická zácpa či divertikulóza).



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Aby je žaludek dobře snášel, musí být **zralé**.

❷ **Sušené:** Mohou se přes noc **namočit** do vody. Přiměřená dávka je 6 až 12 sušených slív denně, nejlépe ráno.

❸ **Kuchyňské úpravy:** Z čerstvých a sušených slív se dají připravit různá chutná jídla, kompoty a džemy. I ty mají příznivé účinky na střeva a na celou trávicí soustavu.



Granátové jablko

Zmírňuje záněty střev a obohacuje krev

Synonyma: Čínské jablko, dalima.

Popis: Plod marhaniku obecného (Punica granatum L.), stále zeleného stromu z čeledi Punicaceae, který dorůstá do výšky 4 m. Tvoří ho množství váčků naplněných šťavnatou růžovou nebo načervenalou dužinou, v nichž je semeno.



Granátové jablko — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Vlastnosti a indikace

Granátová jablka obsahují 16,6 % **sacharidů**, což je více než ve většině jiných ovocných druhů. **Proteinů** mají necelých 1 % a **tuků** 0,3 %.

Granátová jablka jsou bohatá na **vitamin C**, **E**, **B₁**, **B₂**, **B₆** a **niacin**, ale neobsahují betakaroten (provitamin A). Z **minerálů** se v nich nejhojněji vyskytuje **draslík**, **měď** a **železo**.

Z nevyživných složek jsou nejvýznamnější tyto:

- **Taniny** se převážně nacházejí v **KŮŘE** plodu a v **MEMBRÁNÁCH**, které rozdělují váčky se semínky. Tyto látky mají na sliznici trávicího traktu **adstringentní** (stahující) a **protizánětlivý** účinek.

- **Kyselina citronová** a ostatní organické kyseliny dávají granátovým jablkům příjemně nahořklou chuť a přispívají k obnovení **mikroflóry** ve střevech.
- **Antokyaniny:** Jsou to načervenalá a namodralá rostlinná barviva, která patří do skupiny **flavonoidů**. V trávicí soustavě působí jako **antiseptika** a **protizánětlivé** látky a v buňkách jako silné **antioxidanty**, zastavující proces **stárnutí** a **zhoubné bujení**. Mají i močopudný účinek.

- **Pelletierin:** Tento alkaloid se nachází především v kůře **KOŘENŮ** stromu a je účinným vermicidem (ničí střevní parazity).

Vyvážený poměr těchto látek granátovým jablkům dodává stahující, protizánětlivé, vermicidní (pokud se konzumují s vnitřními blanami), remineralizační, alkalické a pročišťující vlastnosti.

Jejich konzumace se doporučuje zejména při těchto obtížích:



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Granátová jablka patří mezi nejsnáze skladovatelné ovoce. I když dozrávají mimo strom, jejich výživové vlastnosti se nemění. Na chladném a tmavém místě vydrží až šest měsíců.

Pokud je nechcete použít **proti střevním parazitům**, před konzumací **odstraňte vnitřní blány** oddělující váčky, protože jsou hořké.

❷ **Šťáva:** Je velmi osvěžující a dá se lehce připravit na domácím odšťavovači.

❸ **Sirup:** Získáme jej tak, že do šťávy z granátových jablek přidáme cukr a povaříme ji. Sirup se pije zředěný vodou nebo se používá k dochucení ovocných salátů. Lze ho skladovat i několik měsíců.



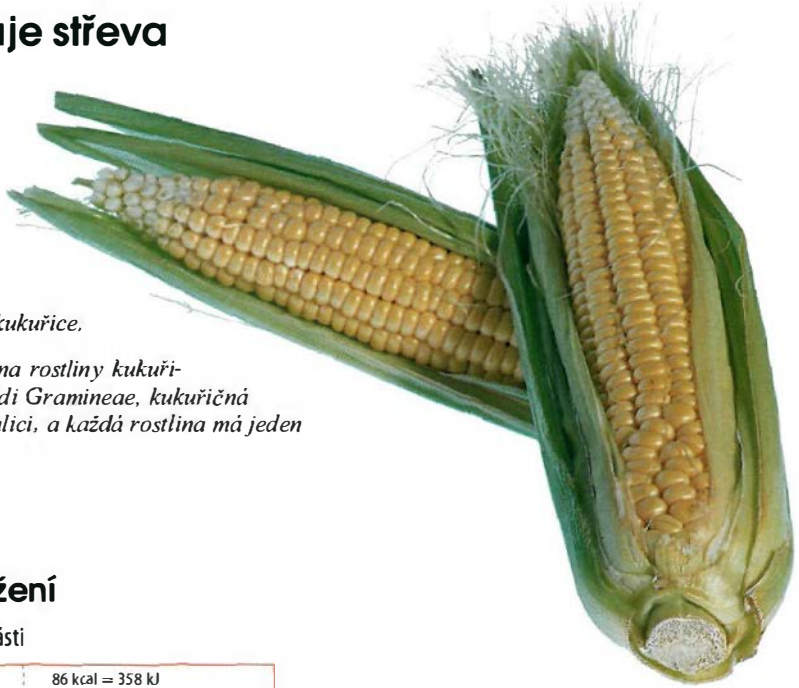
Granátová jablka mají na střeva adstringentní a protizánětlivé účinky.

- **Střevní obtíže:** Díky adstringentním a protizánětlivým účinkům na trávicí trakt jsou granátová jablka vhodná při **infekčním průjmu** zapříčiněném gastroenteritidou nebo kolitidou. Prospívají též při plynatosti a střevních křečích. Rovněž se osvědčily při chronických obtížích, jako jsou proktokolitida (ulcerózní kolitida) nebo Crohnova nemoc.
- **Překyselení žaludku:** Svým stahujícím účinkem snižují tvorbu žaludeční kyseliny a zklidňují podrážděný a zánětlivý žaludek.
- **Anémie z nedostatku železa:** Granátová jablka obsahují významné množství **mědi** (70 µg na 100 g), stopového prvku, který usnadňuje vstřebávání **železa**.
- **Arterioskleróza:** Jelikož **flavonoidy** a anti-oxidační vitaminy (C a E) zastavují proces stárnutí arterií, granátová jablka se doporučují při sníženém proudění krve cévami. Také chrání srdce před **infarktem myokardu**.
- **Hypertenze:** Díky velkému množství **draslíku** a nepřítomnosti **sodíku** jsou vhodná pro lidi trpící hypertenzí. Pomáhají předcházet vysokým hodnotám systolického i diastolického tlaku.
- **Poruchy metabolismu:** Granátová jablka jsou účinná při **dně**, zvýšené hladině **kyseliny močové** a **obeztě**. **Likvidují odpad** metabolismu a **zmírňují kyselost** v trávicím traktu.



Kukuřice

Zklidňuje střeva

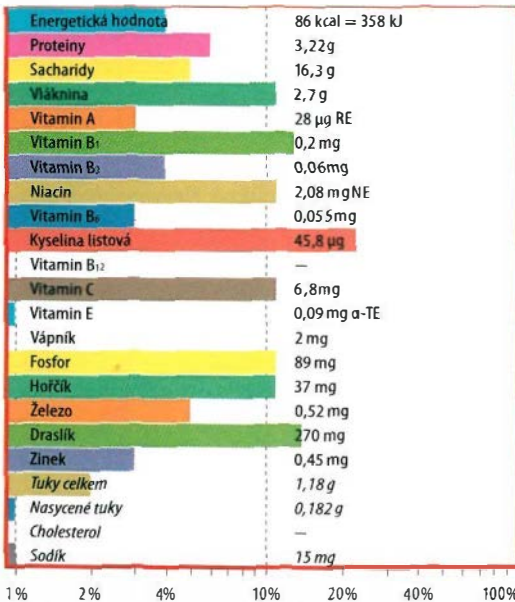


Synonymum: Cukrová kukuřice.

Popis: Zrna nebo semena rostliny kukuřice (*Zea mays* L.) z čeledi Gramineae, kukuřičná zrna rostou na klasu, palici, a každá rostlina má jeden nebo dva klasy.

Kukuřice — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

NA OBOU amerických kontinentech od Chile po Kanadu pěstovali a jedli kukuřici již ve starověku. V 16. století ji Španělé přivezli do Evropy a odtud se rozšířila do celého světa.

Dnes je kukuřice po pšenici a rýži nejpěstovanější obilninou na světě, i když devět z deseti sklizených kilogramů je určeno na krmení zvířat.

Vlastnosti a indikace

Cukrová kukuřice obsahuje 76% vody, tedy mnohem více než jiné sušší odrůdy. Aby měla co nejvyšší obsah vody a sacharidů, díky nimž má příjemnou chuť, sklízí se dříve, než dozraje.

Cukrová kukuřice dodává 86 kcal/100 g, tedy o něco více než brambory (79 kcal/100 g), ale mnohem méně než rýže (360 kcal/100 g).

Cukrová kukuřice se vyznačuje obsahem následujících živin:



Příprava a použití

❶ **Čerstvá kukuřice:** Může se vařit ve vodě nebo péct na ohni a jíst přímo z klasu.

❷ **Zpracovaná kukuřice:** Zpravidla se konzervuje nebo mrazí. V obou případech si zachová chuť i většinu výživových vlastností. Protože se k průmyslovému zpracování používají zrna, která obsahují klíčky a otruby, říkáme, že jde o celozrnnou kukuřici.

❸ **Kukuřičná mouka (hrubá):** Je stejně výživná jako kukuřičná zrna. V Mexiku se používá k přípravě věhlasných **tortill** a v Itálii se z ní vaří hustá kaše známá jako **polenta**.

❹ **Krupice:** Tato rafinovaná kukuřičná mouka je méně výživná než celozrnná mouka, protože z ní byly odstraněny klíčky a otruby.

❺ **Kukuřičné vločky:** Získávají se rozdrcením a opražením kukuřičných zrn. Jelikož se při tomto procesu ztrácejí některé vitaminy a minerály, během výroby se do nich opět přidávají.

❻ **Popcorn:** Viz informační tabulka na této straně.

❼ **Kukuřičný škrob:** Je to silně rafinovaná a odtučněná kukuřičná mouka, která má velmi malou nutriční hodnotu. Používá se do omáček, moučníků a na zahušťování různých potravinových výrobků.

● **Sacharidy:** Představují 16,3% její hmotnosti a skládají se z **cukrů** a **škrobu**. Nezralá zrna mají více cukru, zatímco zralejší obsahují větší podíl škrobu. Oba typy sacharidů jsou lehce stravitelné a snadno vstřebatelné.

● **Tuky:** Nacházejí se především v **zárodku** a tvoří 1,18% hmotnosti. Kukuřice je bohatá na mononenasyčené a polynenasycené mastné kyseliny, především na **kyselinu linolovou**. Lisuje se z ní velice výživný **OLEJ**, který pomáhá snižovat hladinu **cholesterolu** v krvi.

● **Proteiny:** Čerstvá **cukrová kukuřice** obsahuje přibližně 3,22% proteinů a v sušené jich je až 10%. Nejvíce zastoupeným proteinem je **zein**, jehož strukturu tvoří všechny esenciální aminokyseliny. Protože ale lysin a tryptofan v něm nejsou zastoupeny v potřebném množství, mají kukuřičné proteiny jen 60% biologické hodnoty, což je v porovnání s vejci (94%) nebo s mlékem (85%) málo.

Přestože jsou kukuřičné proteiny lehce stravitelné, neposkytují tělu dostatek aminokyselin, které jsou důležité především v období růstu. **Plnohodnotné proteiny** lze získat kombinací **kukuřice** s **luštěninami** a **slunečnicovými semínky**.



Popcorn

Popcorn se připravuje ze zvláštního druhu kukuřice, který se vyznačuje tvrdou slupkou. Při zahřívání vzniká uvnitř zrna tlak, jež ho roztrhne, přičemž se vnitřní část zrna obsahující škrob a proteiny dostane ven.



*Popcorn by se měl **důkladně** rozžvýkat, aby nezatížil trávení.*



Kukuřice zklidňují a chrání střevní sliznici. Dobře ji snášejí pacienti s chronickou kolitidou a se syndromem dráždivého tračníku.

- **Vitaminy:** Bílá kukuřice neobsahuje prakticky žádný provitamin A a žlutá cukrová kukuřice ho má 28,0 µg RE/100 g. Je-li cukrová kukuřice konzervovaná, každým rokem ztrácí 25 % tohoto vitamínu.

Kukuřice obsahuje velké množství vitamínu B₁, ale je chudá na vitamin C. Dále obsahuje niacin, který ale tělo využije jen tehdy, zapojí-li se do trávicího procesu zásadité látky.

- **Minerály:** Kukuřice nabízí hodně draslíku, fosforu, hořčíku a železa, ale velmi málo vápníku.
- **Vláknina:** Cukrová kukuřice je dobrým zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny (2,7 %).

Kukuřice se využívá především v následujících případech:

- **Střevní obtíže:** Kukuřice ①, ② a kukuřičná mouka ③ změkčují a zklidňují střevní sliz-

nici. Protože neobsahují **gluten**, dobře je snášejí i **lidé s celiakií**. Doporučuje se konzumovat je při těchto problémech:

- ▶ **Střevní dyspepsie**, která se projevuje kvašením nestrávených zbytků potravy, plynatostí a bolestmi (křečemi).
- ▶ **Dráždivý tračník**, při němž dochází ke střídání zácpy a průjmu.
- ▶ **Chronická kolitida** (zánět tlustého střeva), nejprospěšnější je kaše z kukuřičné mouky ③.
- ▶ **Strava pro děti po dobu kojení**, též ve formě mouky.
- ▶ **Celiakie:** Tato choroba je důsledkem alergické reakce na pšeničný gluten.
- **Chronická onemocnění ledvin**, která mají za následek jejich selhání (chronická glomerulonefritida a nefróza [zánětlivá onemocnění ledvin]): Kukuřičná zrna mají mírný **diuretický** účinek (ačkoliv mnohem nižší než hedvábné druhy)⁸ a v poměru k množství kalorií dodávají minimum proteinů. To z kukuřice činí potravinu, která je vhodná při kterémkoliv z uvedených diagnóz.
- **Zvýšená hladina cholesterolu a tuků v krvi:** Otruby, které pokrývají každé kukuřičné zrno a jsou obsaženy v cukrové kukuřici ①, ② a v kukuřičné mouce ③, snižují hladinu cholesterolu v krvi.
- **Hypertyroidismus:** Protože kukuřice mírně zpomaluje činnost štítné žlázy a proces trávení, je její konzumace vhodná při hypertyroidismu, který se mimo jiné projevuje hubnutím a nervozitou.
- **Hubenost obecně:** Konzumace kukuřice se doporučuje v případě, je-li ze zdravotních důvodů nutné zvýšit tělesnou hmotnost.

Kompenzace výživových nedostatků kukuřice

Přestože kukuřice nemá odpovídající výživové vlastnosti, v mnoha zemích tvoří základ stravy. Aby se její nutriční nedostatky vyrovnaly, musí se kombinovat s jinými potravinami.

Kukuřice je po rýži a pšenici nejdůležitější potravinou světa, na které závisí existence mnoha národů.

Kukuřicí se v rozvojových zemích **krmí** děti, když přestanou pít mateřské mléko, protože:

- Kukuřice je jednou z **nejvýnosnějších** plodin, již se na jednom hektaru urodí až šest tun (pšenice jen dvě tuny).
- Kukuřice je v rozvojových zemích **nejdostupnějším a také jediným zdrojem kalorií a proteinů**.
- Kukuřičná mouka se dá **lehce skladovat** i bez chladicího zařízení.
- Kukuřičná kaše je **lehce stravitelná**.
- Kukuřice **neobsahuje gluten**, protein, který se nachází v jiných obilninách a který způsobuje u mnoha dětí nesnášenlivost.

Mexické tortilly je dobré kombinovat s fazolí a jinými luštěninami, které doplní lysin a vápník, jež v kukuřici chybějí.

Na rozdíl od jiných kukuřičných výrobků tortilly obsahují vstřebatelný niacin, který tělo umí zpracovat. Proto lze jejich pravidelnou konzumaci snížit riziko nedostatku niacinu, který způsobuje pelagru.

- Navzdory všem těmto výhodám má kukuřice tři nutriční nedostatky:

- ▶ Obsahuje neplnohodnotné proteiny,
- ▶ má málo niacinu,
- ▶ je chudá na vápník.

A proto tvoří-li základ stravy, zejména malých dětí, může dojít k vážným zdravotním komplikacím.

Naštěstí se všechny tyto nedostatky dají velmi lehce kompenzovat kombinováním kukuřice s ostatními potravinami.

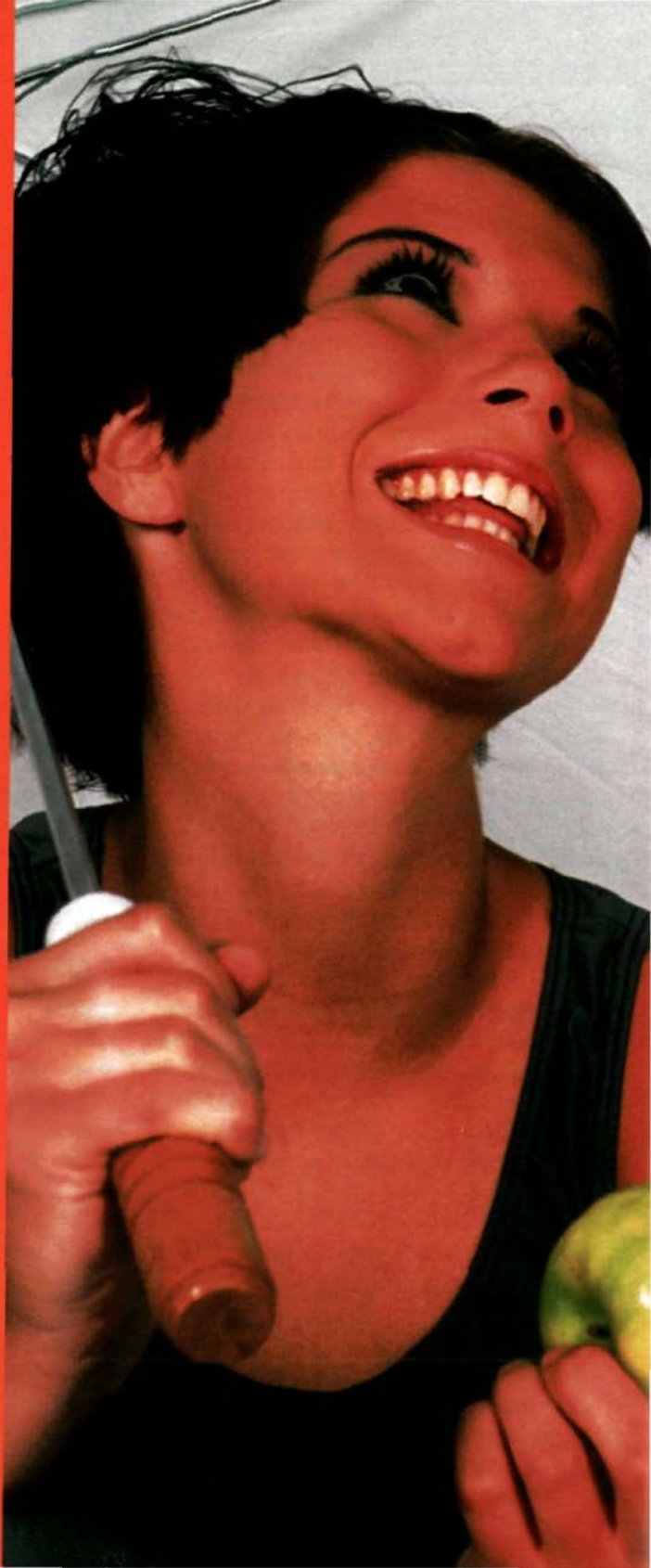


Choroby

Ledvinové kameny	233
Nedostatečné močení	232
Nefrotický syndrom	232
Selhání ledvin	233

Potrava

Baklažán	244
Borůvky	246
Celer	234
Chřest	236
Lískové oříšky	240
Vodní meloun	238
Žlutý meloun	242





Potrava pro močové cesty

KREV dopravuje nejen kyslík a nezbytné živiny, ale i různé toxické a cizorodé látky, které je nutné z těla odstranit. Ty pocházejí z:

- **Metabolických procesů:** Při zpracování potravy vznikají odpadní látky, které je třeba z těla vyloučit.
- **Vnějších nečistot** vnikajících do těla s potravou.
- **Léčiv** a cizorodých **chemických látek**.

Ledviny jsou nejdůležitějším orgánem pro **filtraci** a **vylučování** všech toxických a cizorodých látek z krve.

Nejlepší spojenci ledvin

Zatímco se z nadbytku živočišných **proteinů** vytváří v těle velké množství odpadních látek, jejichž vylučování ledviny přetěžuje, **ovoce** a **zelenina**, zejména druhy popsané v této kapitole, ulehčují ledvinám namáhavou práci při čištění organismu. Také pomáhají v **prevenci** vytváření konkrementů (kamenů) v ledvinách.¹ Jsou to nejlepší spojenci ledvin.

Jediné, čemu je třeba se vyhýbat, jsou potraviny bohaté na **kyselinu oxalovou (štavelovou)**. Ovšem to jen v případě, že **hrozí** vznik kamenů z oxalátu vápenatého.²

Při výzkumu prováděném na *Washington State University* (USA) byl vypracován seznam potravin bohatých na kyselinu oxalovou, které zvyšují vylučování oxalátu močí a riziko vzniku ledvinových kamenů z oxalátu vápenatého. Kromě jiných tam byl zařazen i špenát, rebarbora, mangold, ořechy, čokoláda, čaj, otruby a jahody.³

Nefrotický syndrom

Definice

Nefrotický syndrom je charakterizován velkými **ztrátami proteinů** do moči, ke kterým dochází v důsledku zvýšené propustnosti glomerulární membrány. Tato membrána se nachází v **renálních glomerulech** (ledvinových klubičkách) a slouží k filtraci krve.

Nefrotický syndrom zpravidla signalizuje jiné **vážné onemocnění ledvin** a může pomalu přerůst až v jejich úplné **selhání** (viz str. 233). Jeho průvodními znaky jsou otoky, poruchy metabolismu a zvýšená hladina lipidů (tuků) a cholesterolu v krvi.

Strava

Ukázalo se, že **nejúčinnějším** prostředkem v boji proti postupnému poklesu funkce ledvin způsobenému nefrotickým syndromem je přísná vegetariánská dieta s nízkým obsahem proteinů a sodíku.



Konzumujte

Ovoce
Zeleninu
Celozrnné potraviny
Sóju

Omezte

nebo vylučte

Proteiny
Měkkýše
Maso
Všechny tuky
Sodík
Cholesterol



Nedostatečné močení

Strava

Všechny níže uvedené potraviny jsou **diuretické**, tedy **povzbuzují** činnost ledvin a zvyšují tvorbu moči. Za tento účinek vděčíme nízkému obsahu **sodíku** a vysokému obsahu **draslíku** a **fytochemikálií**, zejména **flavonoidů**. I když je pravda, že každý druh **ovoce** a **zeleniny** je mírně močopudný, ty, na které vás upozorňujeme níže, jsou z tohoto hlediska výjimečné.

Zvýšená produkce moči, již tyto potraviny podporují, je obzvláště užitečná v případě tvorby **edémů** (otoků v tkáních), které doprovázejí onemocnění ledvin a srdce.

Upozornění

Přestože jsou diuretické účinky těchto potravin mnohem slabší než účinky syntetických diuretik, nemají vedlejší účinky a lze je bez obav užívat každý den.



Konzumujte

Artyčoky
Celer
Baklažán
Brutnák lékařský
Květák
Chřest
Zelený hrášek
Jablka
Broskve
Melouny
Míšpule
Hrušky
Vodní meloun
Hroznové víno



Celer

Ěterický olej v celeru je účinným diuretikem. Zvyšuje i vylučování odpadních látek metabolismu v moči, tedy kyseliny močové a močoviny.

Ledvinové kameny

Definice

Toto onemocnění se nazývá též **nefrolitiáza, urolitiáza** nebo **močové kameny**. Je to tvorba konkrémentů (kamenů) uvnitř ledviny a občas i v močovém měchýři.

Příčiny

Konkrémenty (kameny) vznikají tehdy, když se v moči začnou srážet a krystalizovat látky, které jsou za normálních okolností v moči rozpustěny.

Většina kamenů se vytváří z **kalciumoxalátu** a **kalciumfosfátu**, ale existují i konkrémenty **strunitové** a **urátové**. Vyšetřením močového sedimentu lze analyzovat druh litiázy, podle níž je specialista schopen předepsat konkrétní dietu, která pomůže zamezit vytváření nových **kamenů**.

Strava

Informace o potravinách, jež jsou zde popsány buď jako zdraví prospěšné, nebo škodlivé, platí pro většinu případů a jejich aplikace může významně přispět ke snížení rizika tvorby ledvinových kamenů.

Všichni, kdo zažili ledvinovou koliku a poznali nesnesitelnou bolest zapříčiněnou průchodem ledvinových kamenů, by udělali cokoli, aby se vyhnuli opakování této bolestivé zkušenosti. Toho je možné dosáhnout upravením jídelníčku podle níže uvedeného seznamu.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---

Vodu
Diuretické potraviny (jako při nedostatečném močení)
Citrony
Lískové oříšky
Vlákninu
Hořčík

Sůl
Proteiny
Mléčné výrobky
Sýr
Maso
Alkohol, Kávu
Čokoládu
Vápník
Listovou zeleninu
Vitamin C

Citrony jsou účinné v prevenci vzniku ledviny nových kamenů, jakož i při jejich rozpouštění. K tomuto účelu se nejlépe hodí citronová kůra.



Selhání ledvin

Definice

Je to ztráta schopnosti ledviny tvořit moč, vylučovat odpadní látky metabolismu a udržovat normální složení vnitřního prostředí organismu.

Existují dva typy selhání ledvin:

- **Akutní**, který vyžaduje hospitalizaci.
- **Chronický**, jímž se zabýváme v této knize. Zpravidla vzniká postupně a ve vážných případech, kdy už ledviny nemohou pracovat, je k odstranění toxinů z krve potřebná dialýza.

Strava

Striktně vegetariánská strava má ve srovnání s masitou stravou řadu výhod, protože obsahuje méně sodíku, fosforu, proteinů a látek, které přetěžují ledviny.

Léčbu selhání ledvin lze tedy podpořit úpravou jídelníčku (viz níže uvedený seznam). O veškerých změnách je ale nutné informovat lékaře.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---

Diuretické potraviny (jako při nedostatečném močení)
Artyčoky
Dýně
Kaštiny
Datle
Kukuřici
Brambory
Rybí tuk

Proteiny
Sodík
Měkkýše
Maso
Fosfor
Draslík
Vitaminové doplňky

Mléko z lískových oříšků se dá snadno připravit i doma. Je to nápoj s vysokým obsahem živin, který velmi dobře snášeji zdraví, nemocní i rekonvalescenti.





Celer

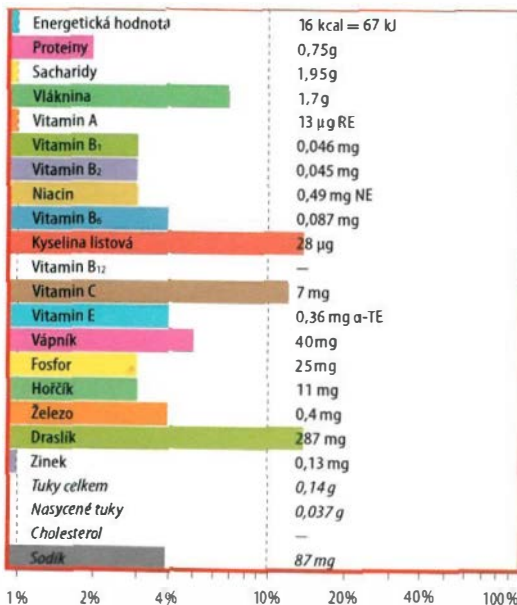
Pročišťuje krev a snižuje
hladinu cholesterolu



*Celer občerstvuje
a dodává sílu.*

Celer — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

*Popis: Stonky a listy celeru (Apium graveolens L.),
rostliny z čeledi Umbelliferae.*

CHUŤ CELERU je jedinečná, jeho křupavé stonky vynikají v každém salátu bez ohledu na to, kolik jiných ingrediencí jsme do něj přidali. Tuto výraznou chuť vytváří éterický olej, který má též řadu léčivých vlastností.

Vlastnosti a indikace

Z hlediska základních živin není celer nijak výjimečný. Je chudý na sacharidy (1,95%) i proteiny (0,75%) a též tuků obsahuje minimální množství.

Jeho aktivní látky jsou však prospěšné při těchto obtížích:

- **Edémy** (zadržování tekutiny, tj. otoky), **ledvinové kameny**, **dna**, vysoká hladina **kyseliny močové** a **artritida**. Je to dáno přítomností **éterických olejů**, které pomáhají rozšiřovat cévy, čímž se zvyšuje objem vyloučené moči a odpadních látek metabolismu.
- **Acidita** jako následek poruchy metabolismu. Celer má dostatek alkalizujících **minerálních solí**, díky kterým v těle dokáže neutralizovat škodlivé kyseliny. Naopak strava bohatá na maso a živočišné produkty překyseluje krev a vnitřní orgány, což způsobuje úbytek vápníku a tvorbu ledvinových kamenů a otoků.

Celer, ale hlavně vývar z něj ☉, má podobný **zásaditý** a **remineralizační** účinek jako cibule (str. 144). Neutralizuje zplodiny v krvi a usnadňuje vylučování kyselin, které vznikly při metabolismu.

- **Hypertenze**: Celer se pro velké množství sodíku (asi 87 mg/100 g) používá i k přípravě **celerové soli**. Navzdory vysokému obsahu sodíku působí hypotenzně (snižuje krevní tlak), protože v éterickém oleji je obsažen účinný vazodilatans **3-butylfitalid** — látka



Příprava a použití

① **Syrový v salátech**: Používají se jen jemné a křupavé stonky.

② **Vařený**: Přípravují se z něj pročišťující vývary, do kterých lze přidat cibuli, kopřivu, petržel a zelí.

③ **Čerstvá šťáva**: Získává se ze stonků a listů a ochucuje se citronem. Při každém jídle jí lze vypít půl sklenice.



Celer se hodí k cibuli a je vhodný jako vývar nebo součást salátů. Obě dvě plodiny působí jako antacidy, které odstraňují kyselý odpad z trávicího traktu.

rozšiřující cévy, která v kombinaci s **diuretickým** účinkem reguluje vysoký krevní tlak.

- **Zvýšený cholesterol**: Pokus na univerzitě v Singapuru⁴ potvrdil schopnost celeru snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Po dobu osmi týdnů dostávala laboratorní morčata krmivo s velmi vysokým obsahem tuků, do kterého jedné skupině přidávali dvě polévkové lžičce celerové šťávy. Na konci experimentu měla morčata z této skupiny oproti ostatním morčatům podstatně nižší hladinu cholesterolu v krvi.
- **Cukrovka**: Celer obsahuje **glykokvin**, látku s podobným účinkem jako inzulin, která snižuje hladinu cukru v krvi. Díky ní je celer i přes obsah sacharidů vhodný pro diabetiky.
- **Psoriáza** (lupénka): Celer obsahuje **psoraleny**, které mohou u přecitlivělých jedinců vyvolat reakci na sluneční světlo.⁵ Poskytují však ochranu při psoriáze, kožní chorobě, která se obtížně léčí a projevuje se načervenalou vyrážkou a šupinami na kůži.



Chřest

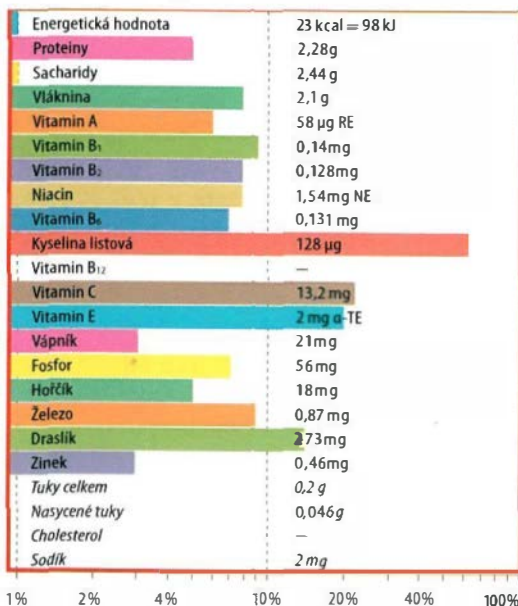
Stimuluje ledviny



Zelený chřest je
chutnější a bohatší na
vitaminy než bílý.⁶

Chřest — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Synonyma: Špargl, bílý špargl.

Popis: Jemné stonky a pupeny chřestu lékařského (Asparagus officinalis L.), rostliny z čeledi Liliaceae, vysoké až 1,5 m. Stonky chřestu jsou pokryty drobnými listy, které připomínají šupiny.

KAŽDÝ, kdo jedl chřest, si mohl všimnout, že po jeho snědení se změnil zápach jeho moči. Stalo se to proto, že součástí prchavých éterických olejů obsažených v chřestu je asparagin, který se vylučuje s močí.

Vlastnosti a indikace

Chřest patří mezi potraviny, které mají nejnižší obsah kalorií (23 kcal/100 g). Je to důsledek skutečně minimálního podílu tuků a sacharidů. Většinu druhů zeleniny však chřest převyšuje obsahem proteinů (2,28%), jichž má podobné množství jako špenát (2,86%).



Jelikož chřest obsahuje málo kalorií a velké množství vlákniny, výborně zahání hlad. Pokapaný citronem tvoří chutný pokrm, který je možné zahrnout do jakékoliv redukční diety.

Využívá se především v následujících případech:

- **Nemoci ledvin:** Chřest podporuje tvorbu moči v ledvinách a pomáhá při odstraňování tekutin zadržovaných tkání. Pacienti se zánětem ledvin (nefritidou) by ho však měli konzumovat s mírou.
- **Obezita:** Má extrémně nízký obsah kalorií.
- **Kožní ekzémy:** Pročišťuje a detoxikuje organismus.
- **Zácpa:** Obsahuje vlákninu.

Dále má dostatek vlákniny (2,1 %), vitaminů skupiny B, kyseliny listové a vitamínu A (provitamin), C a E. Z minerálů obsahuje významné množství draslíku, fosforu, železa a hořčíku a nechybějí ani různé stopové prvky.⁷ Obecně lze říci, že chřest je nízkokalorická potravinu bohatá na minerály.



Příprava a použití

❶ **Vařený:** Obvykle se vaří 5 až 10 minut, ale může se i smažit a péct. Pokud je stonek příliš tvrdý, měl by se oloupat.

❷ **Konzervovaný:** Takto upravený ztrácí část vitaminů a vlákniny (hemcelulózy),⁶ ale uchovává si minerální a močopudné látky.





Vodní meloun

Dar ledvinám



Odborná synonyma: *Cucurbita citrullus* L. = *Momordica lanata* Thunb.

Vodní meloun — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	32 kcal = 132 kJ
Proteiny	0,62 g
Sacharidy	6,68 g
Vláknina	0,5 g
Vitamin A	37 µg RE
Vitamin B ₁	0,08 mg
Vitamin B ₂	0,02 mg
Niacin	0,317 mg NE
Vitamin B ₆	0,144 mg
Kyselina listová	2,2 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	9,6 mg
Vitamin E	0,15 mg α-TE
Vápník	8 mg
Fosfor	9 mg
Horčík	11 mg
Železo	0,17 mg
Draslík	116 mg
Zinek	0,07 mg
Tuky celkem	0,43 g
Nasyčené tuky	0,048 g
Cholesterol	—
Sodík	2 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod melounu červeného (*Citrullus lanatus* [Thumb.] Mansf.), rostliny z čeledi Cucurbitaceae, která má 3 až 5 plodů o hmotnosti od 3 do 10 kilogramů; odrůda Florida Giant může vážít dokonce 20 kilogramů.

VODNÍ MELOUN je velmi občerstvující druh ovoce. Zakousnout se do jeho sladké dužiny v horkém létě je opravdový požitek.

Díky této vlastnosti se k zahnání žízně používá od nepaměti. Již Izraelci během putování pouští toužili po dýních a melounech, které jedli v zemi pyramid.

Vlastnosti a indikace

Vodní meloun má podobné složení jako ostatní druhy melounů, i když obsahuje méně vitamínu C, kyseliny listové, železa a draslíku



Vodní meloun je na uhašení žízně vhodnější než limonády, protože obsahuje malé množství cukru a hodně minerálů. Také se nedávno zjistilo, že obsahuje lykopen (karotenoid, jež obsahují i rajčata), díky kterému je jeho dužina červená a má antioxidační a protirakovinné vlastnosti (viz str. 268).

a o trochu více betakarotenu (provitaminu A), vitamínu B₁ a vitamínu B₆.



Příprava a použití

❶ **Čerstvý:** Je to nejběžnější způsob konzumace. Protože ale obsahuje velké množství vody, nedoporučuje se jíst bezprostředně po jídle.

❷ **Šťáva** z vodního melounu se doporučuje lidem, kteří mají slabý žaludek, protože neobsahuje vlákninu, která je hůře stravitelná.

Všechny druhy melounů mají podobné vlastnosti (viz str. 242) — hydratační, remineralizační, alkalizující, diuretické a laxativní —, ale vodní meloun je mnohem více **diuretický**.

Doporučuje se při **problémech s ledvinami a močovými cestami** (selhání ledvin, litiáza, infekce) a jako hlavní surovina **očistné kúry** na odstranění toxinů z krve. Při této kúře se jí čerstvý meloun a pije jeho šťáva, kterou žaludek snáze přijímá.

Jelikož vodní meloun má nízký obsah cukru, snášejí ho dobře i **diabetici**. Dá se použít i při snižování **nadváhy**, protože dodává jen 32 kcal/100 g a dobře zahání hlad.



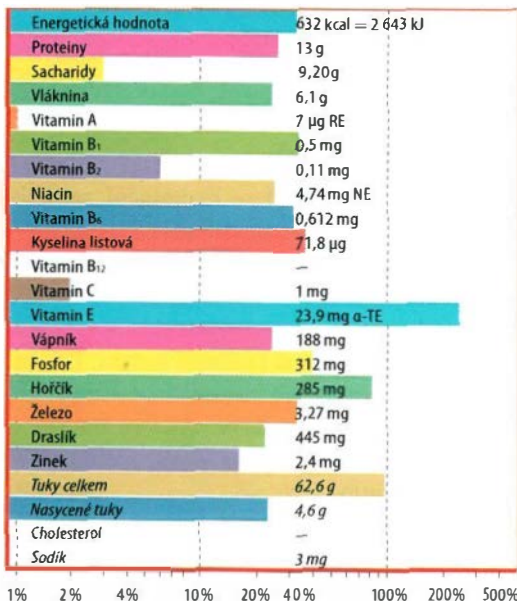
Lískové oříšky

Zabraňují tvorbě ledvinových kamenů



Lískové oříšky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Semena plodu lísky obecné (Corylus avellana L.), stromu nebo keře z čeledi Betulaceae, který dosahuje výšky 2 až 4 m. Semeno měří přibližně 2 cm v průměru a je uzavřeno v tvrdém dřevnatém, téměř kulatém perikarpu.

Ačkoliv je lískový ořech olejnatý (viz str. 60, 76), jeho jedlou částí je jen semeno, nikoliv celý plod.

PROTOŽE LÍSKOVÉ OŘÍŠKY dodávají tělu velké množství energie, bývají součástí stravy turistů nebo cyklistů. Dají se kombinovat s rozinkami, sušenými fíky nebo s datlemi (viz str. 93, 149, 150).

Vlastnosti a indikace

Lískové oříšky jsou stravitelnější než mandle nebo vlašské ořechy a poskytují tolik energie, že pouhých 50 g doplní výdaj energie za hodinu tělesné aktivity (316 kcal).



Lísty lískových oříšků pomáhají při křečových žilách a hemoroidech. Aplikují se přímo na postižená místa.

Lískové oříšky jsou dobrým zdrojem **tuků** (62%), **proteinů** (13%), vitamínu B₁, B₆ a **minerálů** (zejména vápníku, fosforu, hořčíku a manganu).

Výživová hodnota lískových oříšků a mandlí je přibližně stejná, ale lískové oříšky jsou bohatší na kalorie, tuky, vitamin B₁ a kyselinu listovou. Mandle mají zase více proteinů, vápníku, fosforu, železa a niacinu.

Lískové oříšky, stejně jako jiné druhy ořechů, neobsahují prakticky žádný provitamin A (betakaroten) ani vitamin C. Jsou relativně chudé na sacharidy, které se ale dají doplnit zinkami, sušenými říčky nebo datlemi.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Bez ohledu na to, jsou-li čerstvé nebo sušené, měly by se dobře rozkousat.

❷ **Pražené:** Pražené jsou chutnější než syrové a pro mnohé i snadněji stravitelné.

❸ **Olej** z lískových oříšků se používá jen zřídka, protože se rychle kazí.

❹ **Horchata (sladký mléčný nápoj z ořechů nebo mandlí):** Lískové oříšky se na osm hodin namočí a potom se rozmačkají na homogenní kaši, která se smíchá s vodou (sklenice vody na 30g ořechů), nechá dvě hodiny odstát a potom se propasíruje přes jemné sítko.

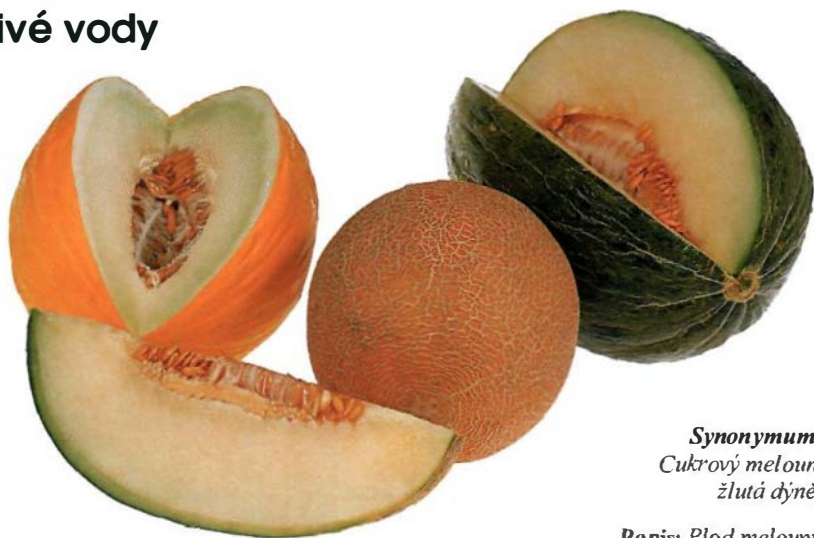
Konzumace lískových oříšků se doporučuje zejména při těchto problémech:

- **Ledvinové kameny:** Dr. Valnet,⁸ významný francouzský fytotherapeut, upozorňuje na to, že konzumaci lískových oříšků lze ledvinovým kamenům nejen předcházet, ale je i léčit, a to zejména jedná-li se o kameny **urátové**. Pravidelná konzumace lískových oříšků (nejlépe každé ráno) má pozitivní vliv na průběh a výsledek léčby.
- **Cukrovka:** Protože obsahují malé množství sacharidů a zároveň jsou dobrým zdrojem energie, tvoří vhodný doplněk stravy diabetiků.
- **Zvýšená spotřeba energie:** Vhodné jsou zejména pro **sportovce, mládež**, lidi **oslabené nemocí** a pro **těhotné ženy**.



Žlutý meloun

Zdroj živé vody

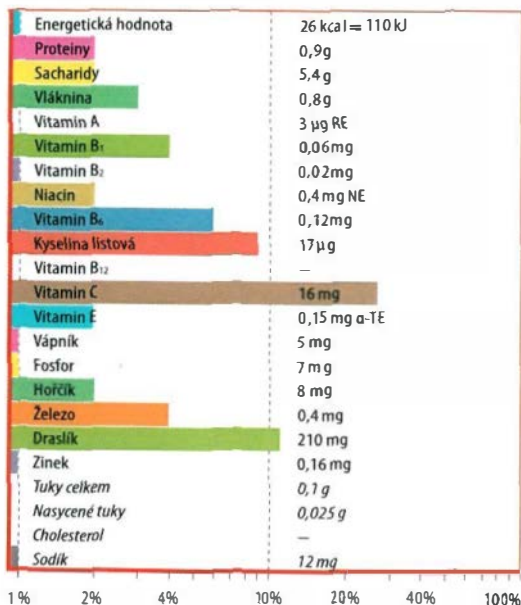


Synonymum:
Cukrový meloun,
žlutá dýně.

Popis: Plod melounu
cukrového (*Cucumis melo* L.)
z čeledi *Cucurbitaceae*.

Žlutý meloun — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

MODERNÍ vymoženosti nijak nezměnily důležitost melounů v teplých oblastech světa. V horkých letních měsících totiž žádná zmrzlina ani limonáda neuhásí žížeň tak dobře jako šťavnatý meloun.

Vlastnosti a indikace

Melouny tvoří především **voda**, jejíž obsah se podle druhu pohybuje od 90 do 95 %. Tato tekutina není totožná s vodou z vodovodu nebo z pramene. Není to **pasivní, inertní voda**, která jen přenáší soli a roztoky, nýbrž živá biologická voda, která je v přímém kontaktu s protoplazmou rostlinných buněk a jež prošla tisíci, možná miliony chemických reakcí. To vysvětluje, proč nic nepomáhá ledvinám tak jako šťáva z melounu.

Melouny obsahují méně cukru (5,4%) než jiné druhy ovoce, velké množství proteinů (0,9%) a takřka žádné tuky (0,1%). Především ale poskytují vyváženou dávku **vitaminů** a **minerálů**. K nejvýznamnějším z nich patří vitaminy C, B₁, B₆ a kyselina listová. Další vitaminy — až na vitamin B₁₂, který chybí úplně — jsou zastoupeny v menší míře.

V melounech se nacházejí všechny nutričně významné **minerály**, hlavně **draslík**, **železo** a **hořčík**. Jeden 2,5 kg vážící plod obsahuje denní dávku železa potřebnou pro dospělého muže (10 mg).

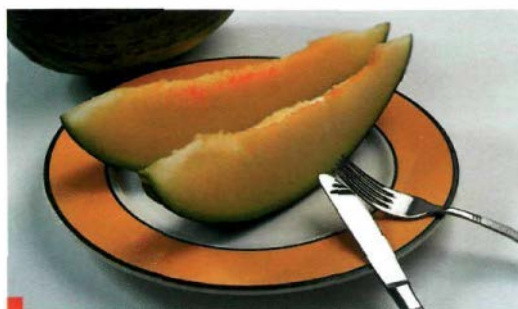
Melouny mají hydratační, remineralizační, alkalizující, diuretické a laxativní účinky.

Indikují se v následujících případech:

- **Choroby močových cest:** Konzumace melounů obohacuje krev minerálními solemi a vitaminy a pomáhá ledvinám efektivněji odstraňovat odpadní látky, které vznikají při metabolismu. K tomu přispívá „**živá voda**“ melounů, v níž jsou rozpuštěny minerály.

Melouny jsou doporučovány všem, kdo chtějí zlepšit **funkci ledvin**, jakož i těm, kdo mají následující problémy:

- ▶ Počáteční stadium **selhání ledvin**, které se projevuje zadržováním tekutin a nedostatečným vylučováním moči.



Je lepší jíst meloun před jídlem než po něm, protože ředí žaludeční šťávy, a tím zpomaluje trávicí proces.

- ▶ **Ledvinové kameny a písek**, především složené z urátů. Díky svým pozoruhodným alkalizujícím schopnostem žluté melouny zvyšují rozpustnost kyselých solí, ze kterých vznikají urátové kameny. Zabraňují tak tvorbě žlučových kamenů a usnadňují vylučování kyselých solí z organismu.

- ▶ **Infekce močových cest** (pyelonefritida [zánět ledvinné pánvičky a ledviny], cystitida [zánět močového měchýře]): Trebaže melouny přímo nelikvidují mikroby v moči, jejich alkalizující účinek zastavuje množení koliformních bakterií, které způsobují infekce močových cest (Escherichia coli aj.) a k jejichž růstu je zapotřebí kyselého prostředí.

- **Nadbytek kyseliny močové**, který vyvolává dnovou artritidu a dnu.

- **Chronická zácpa** způsobená hypotonií střev (snížená peristaltika).

- **Dehydratace** provázená ztrátou minerálů, která se vyskytuje při průjmu, nadměrném pocení nebo při horečkách. Přestože melouny mají laxativní účinky, bez problémů se mohou konzumovat při průjmu způsobeném gastroenteritidou (zánět žaludku a tenkého střeva).



Příprava a použití

❶ **Čerstvý:** V této formě je nejlepší a nejzdravější. Nedoporučuje se ho však konzumovat po jídle, protože ředí žaludeční šťávy, čímž narušuje trávení.

❷ **Konzervovaný:** Melouny se používají k výrobě zákusků a džemů.



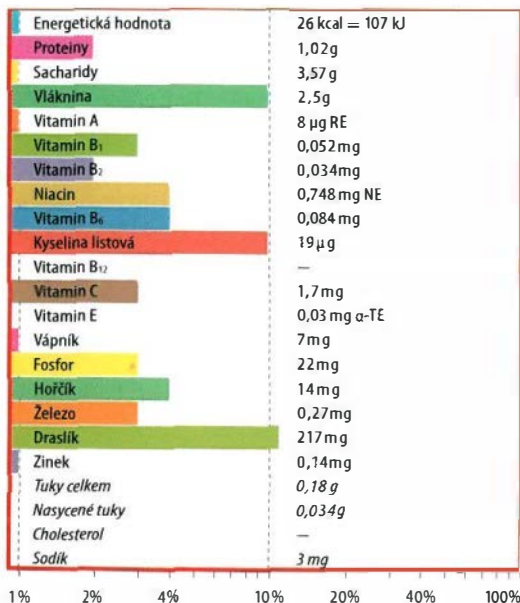
Baklažán

Pomocník ledvin
a žlučníku



Baklažán — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Popis: Plod baklažánu (*Solanum melongena* L.), jednoleté rostliny z čeledi Solanaceae.

JEN MÁLO druhů zeleniny má tak různorodou velikost, tvar a barvu jako baklažány. Bývají oválné, podlouhlé jako banány, malé jako vajíčka nebo velké jako melouny. Jejich slupka je fialová, zelená, žlutá, načervenalá, a dokonce i bílá. Společnou mají jen bělavou barvu dužiny a semínek.

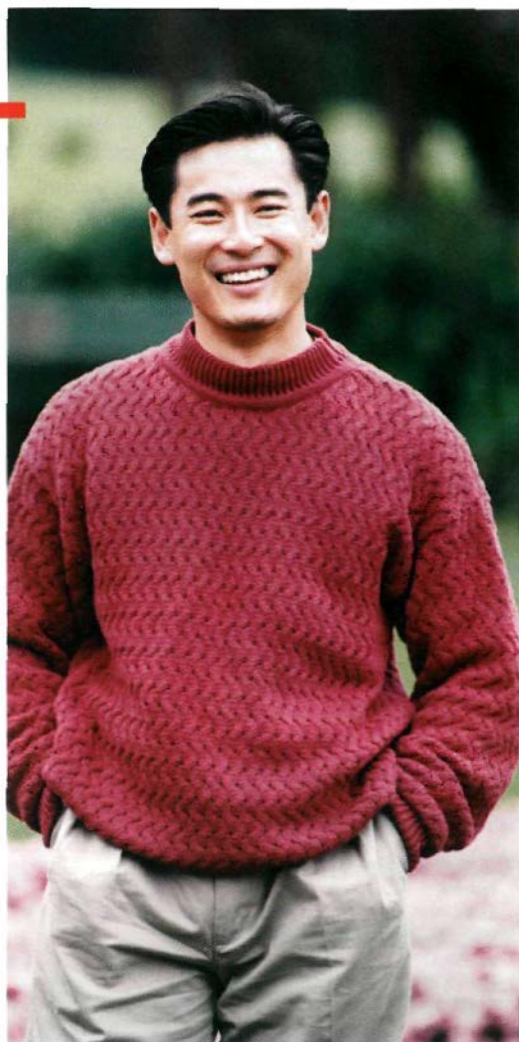
Vlastnosti a indikace

Plodem je z botanického hlediska dužina baklažánu, která obsahuje nevelké množství sacharidů, velmi málo proteinů a prakticky žádné tuky. Vitaminy a minerály jsou přítomny jen v malém množství; převládá draslík, vápník, sůl, železo, vitaminy skupiny B a vitamin C.

Kvůli diuretickému účinku jsou pečené baklažány vhodné pro ty, kdo měli ledvinové kameny a chtějí zabránit jejich opětovnému výskytu.

Používá se jako:

- **Diuretikum:** Baklažán stimuluje filtrační kapacitu ledvin, čímž zvyšuje produkci moči. Jejich konzumace přináší užitek při renální litiáze (ledvinových kamenech), edémech (otocích), hypertenzi a kardiovaskulárních chorobách.
- **Digestivní tonikum:** Baklažán stimuluje vylučování žluči a vytváření šťáv pankreatu, a tím podporuje činnost žlučníku. Je prospěšný pro ty, kdo trpí pomalým trávením a biliární dyspepsií.
- **Mírné laxativum,** protože obsahuje celulózu (rostlinnou vlákninu).
- **Prevence rakoviny:** Nedávné výzkumy ukázaly, že plody z čeledi Solanaceae, jako například baklažány a rajčata (viz str. 266), obsahují větší množství **fytochemikálií**, které chrání organismus před rakovinou.



Příprava a použití

● **Teplně upravené (nikdy ne syrové):** Smažené baklažány jsou nejhůře stravitelné. Nejzdravější jsou pečené a ochucené kvalitním olejem a česnekem. Připravené s paprikou tvoří typické katalánské jídlo escalivada.



Upozornění

*Baklažány obsahují určité množství **solaninu**, látky, jež způsobuje trávicí potíže.*

*Tento alkaloid se ale při **dozrávání ztrácí a vlivem tepla ničí**, a proto by se baklažány měly jíst **vždy zralé a tepelně upravené**.*



Borůvky

Účinná prevence a výborný lék při cystitidě



Borůvky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	56 kcal = 236 kJ
Proteiny	0,67g
Sacharidy	11,4g
Vláknina	2,7g
Vitamin A	10 μg RE
Vitamin B ₁	0,048 mg
Vitamin B ₂	0,05mg
Niacin	0,409mg NE
Vitamin B ₆	0,036mg
Kyselina listová	6,4 μg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	13 mg
Vitamin E	1 mg α-TE
Vápník	6mg
Fosfor	10mg
Hořčík	5 mg
Železo	0,17 mg
Draslík	89mg
Zinek	0,11 mg
Tuky celkem	0,38 g
Nasycené tuky	0,032g
Cholesterol	—
Sodík	6 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Příbuzné druhy: Viz tabulka na str. 249.

Popis: Plod kterékoliv rostliny z rodu Vaccinium. Jsou to malé bobule tmavomodré barvy. Rostlina je opadavý keříček z čeledi Ericaceae, který dosahuje výšky 25 až 50 cm.

PLODY BORŮVEK, které bývají jen zřídka větší než 1 centimetr, rostou na nenápadných malých keříčkách. Kvůli svojí nenápadnosti byly dlouho považovány za bezvýznamnou potravinu.

V minulosti tyto malé plody sloužily ke zdobení jídel, k přípravě marmelád nebo jako náplň do koláčů či jiného sladkého pečiva.

Na základě četných vědeckých prací se ale zjistilo, že tyto nenápadné plody mají pozoruhodné dietetické a terapeutické vlastnosti.

Vlastnosti a indikace

Borůvky obsahují přibližně 11,4% sacharidů, které se skládají převážně z **fruktózy**, a mají velmi málo **tuků** a **proteinů**. Z minerálů je nejcennější **draslík** a z vitaminů **vitamin A**.

Jejich léčivé účinky však souvisejí s nevyživnými složkami, jako jsou organické kyseliny, taniny, myrtillin a antokyaniny, které působí antisepticky a chrání a stahují cévy.

Indikují se v následujících případech:

- **Infekce močových cest:** Borůvková a brusinková šťáva mají pozoruhodné **antiseptické** a **antibiotické** účinky na bakterie, které způsobují infekce močových cest, obzvláště na bakterii *Escherichia coli*. Tato vlastnost byla objevena teprve nedávno a patří k je jejich nejvýznamnějším léčebným účinkům.

Z hlediska antiseptického účinku na močové ústrojí jsou nejprozkoumanější dva druhy rostoucí v Severní Americe:

- ▶ **brusinka** (*Vaccinium oxycoccus*),

- ▶ **brusinka velkoplodá** (*Vaccinium macrocarpon*).

Jelikož všechny druhy borůvek mají podobné složení i vlastnosti, je možné říci, že podobné antiseptické účinky mají i borůvky rostoucí v Evropě.

Brusinky a borůvky mají ve srovnání s většinou antibiotik používaných k léčbě opakovaných infekcí dolních močových cest (zánětu močového měchýře) dvě významné výhody:

- ▶ **Zabraňují přilnutí bakterií k buňkám**, které tvoří vnitřní výstelku močového měchýře.⁹ Protože při infekcích dolních močových cest není tato přilnavost ojedinělým jevem, je běžné, že při léčbě antibiotiky dochází k častým reinfekcím.
- ▶ **Nevyvolávají rezistenci bakterií**, která je u antibiotik obvyklým jevem.

Brusinková šťáva ② se doporučuje zejména v případě chronické nebo recidivující infekce močového měchýře. U skupiny žen se



Příprava a použití

① **Čerstvé borůvky a brusinky** se mohou skladovat jen krátce. Nejlepší jsou, když se jedí přímo při sběru, a také jsou velmi dobré s mlékem nebo s jogurtem.

② **Šťáva:** Získáme ji tak, že čerstvé plody propasírujeme přes síto a poté vzniklou tekutinu přefiltrujeme.

③ **Konzervované:** Borůvky a brusinky se používají na přípravu kompotů, džusů, džemů a želé.



Brusinková kúra

Při této kúře, která probíhá tři až pět dní, se konzumuje 0,5 až 1 kg brusinkového pyré denně. Toto množství se jí na čtyřikrát.

Děti a ti, jejichž organismus je oslabený po nemoci, mohou během kúry pít i mléko.

Touto léčbou se dají odstranit roupi, drobní střevní paraziti běžně se vyskytující u dětí.



Borůvky jsou obvykle modré, brusinky červené a všechny jejich odrůdy mají šťavnatou, hořkosladkou a aromatickou dužinu. Brusinky jsou ideální pro ženy, protože jsou účinné v boji proti infekcím močových cest a zlepšují prokrvení dolních končetin.

sklonem k opakované cystitidě (zánět močového měchýře) stačilo ke snížení výskytu bakterií a hnisu v moči pít 300 ml brusinkové šťávy denně.^{9, 10}

Proto, aby se při opakované cystitidě projeví účinky brusinkové šťávy, je třeba pít ji denně po dobu jednoho až tří měsíců. Pokud problémy ustupují pomaleji, léčba se může bez rizika prodloužit o další tři měsíce.

- **Ledvinové kameny:** Brusinky a borůvky obsahují *kyselinu chinovou*, která se vylučuje močí.¹¹ Tato látka okyseluje krev, zabráňuje tvorbě kamenů z kalciumfosfátu (nemá vliv na jiné typy kamenů), a v případě, že již existují, dokáže je i rozpustit.
- **Infekční průjem: Antimikrobiální účinek** brusinek a borůvek a stahující síla *taninů* společně působí na trávicí soustavu. Normalizují střevní flóru, obnovují její rovnováhu a brání přemnožení nejrozšířenější

střevní bakterie *Escherichia coli*. Borůvky a brusinky jsou doporučovány při dysbakterii (narušení střevní bakteriální flóry), hlavně vznikla-li v důsledku užívání antibiotik. Spolehlivě také pomáhají proti plynatosti (flatulenci).

- **Problémy s oběhovou soustavou:** Díky obsahu *antokyaninů* borůvky chrání stěny kapilár a žil. Tlumí zánět a zmenšují edémy tkání. Jejich pravidelná konzumace se doporučuje při otocích dolních končetin, křečových žilách, flebitidě (zánětu žil), bércových vředech a hemoroidech.
- **Ztráta zraku při degeneraci sítnice: Antokyaniny** obsažené v borůvkách regenerují sítnici a zlepšují ostrost vidění.

Borůvky a brusinky jsou doporučovány při cukrovce, hypertenzi, arterioskleróze a nemocích sítnice oka, které zapříčiňují ztrátu ostrosti vidění.



Borůvky a brusinky

Všechny borůvky a brusinky patří k rodu *Vaccinium* a až na malé rozdíly mají podobné složení i vlastnosti.

Základní rozdíl při jejich klasifikaci je v barvě:

Borůvky

Jsou tmavomodré nebo fialové a mají tyto charakteristické znaky:

- Jsou sladší než brusinky.
- Jsou bohatší na **antokyaniny**.
- Doporučují se při problémech s oběhovou soustavou (křečové žíly, hemoroidy) a sítnicí, jakož i v boji proti cystitidě a průjmům.
- **Borůvka** (*Vaccinium myrtillus* L.): Je popsána na str. 246. Roste v Evropě, Kalifornii a na americkém jihozápadě. Divoké borůvky mají v průměru 0,5 až 1 cm a jsou velmi bohaté na léčivé látky.

- **Borůvka štrápcovitá** (*Vaccinium corymbosum* L.): Podobá se brusnici, ale je větší. Její šťavnaté bobule mají průměr až 2,5 cm. Běžně se vyskytuje v Severní Americe.



Borůvka
(*Vaccinium myrtillus*)

- **Borůvka úzkolistá** (*Vaccinium angustifolium*): Nejrozšířenější je na severovýchodě Spojených států (stát Maine) a v Kanadě (provincie Quebec). Plody měří od 1–1,5 cm.



Brusinka
(*Vaccinium oxycoccus*)

Brusinky

Jsou trpčí než borůvky.

- Obsahují více kyselých látek, které ovlivňují moč.
- Jsou účinnější v boji proti infekcím močových cest a trávicího traktu.
- **Brusinka** (*Vaccinium oxycoccus* L.): Vyskytuje se v severních oblastech Evropy a v Severní Americe. Její světlečervené plody mají průměr od 0,5 do 1 cm a jsou ze všech odrůd patřících do rodu *Vaccinium* nejkyselější.
- **Brusinka velkoplodá** (*Vaccinium macrocarpon*): Je trochu větší a oválnější než brusinka.
- **Brusinka** (*Vaccinium vitisidaea* L.): Roste na severní polokouli a její červené plody jsou velmi kyselé.

Choroby

Benigní hyperplazie prostaty	253
Dysmenorea	252
Fibrocystická mastopatie	252
Impotence	253

Potrava

Fejchoa	254
Rajče	266
Sója	256



Potrava pro reprodukční soustavu

STRAVA významně ovlivňuje mužské i ženské reprodukční orgány. Pokud strava každý den obsahuje například 25 g vlákniny, snižuje menstruační bolesti a odstraňuje další problémy spojené s menstruačním cyklem. Vlákninu obsahuje jen rostlinná strava, jako např. **ovoce, zelenina** (včetně **listové zeleniny**), **celozrnné pečivo** a **luštěniny**. Rozsáhlé výzkumy prováděné na *University of British Columbia* ve Vancouveru (Kanada) mimo jiné ukázaly, že vegetariánky mají při ovulaci méně problémů než ženy, které se živí masitou stravou.¹

Sója a z ní vyráběné potraviny, např. **tofu** nebo **sójové mléko**, obsahují **fytoestrogeny**, které upravují menstruační cyklus, chrání prostatu před nadměrným zvětšováním, snižují riziko rakoviny a nemají feminizující (zženšťující) účinek² jako estrogeny.

Fibrocystická mastopatie

Definice



Jedná se o nezhoubné onemocnění prsů, které je charakterizováno malými, v některých případech bolestivými **cystami**, jež během menstruace mění svoji velikost. Toto onemocnění postihuje zejména ženy mezi 30. až 50. rokem života.

Je to nezhoubné onemocnění, protože má lehký průběh a oproti karcinomu prsu není životu nebezpečné.

V některých případech se cysty vyskytují společně s **fibromy** či **fibroadenomy**, což jsou tvrdé a většinou nebolestivé uzly neměnné velikosti.

Strava

Výzkumy i životy mnoha lidí dokládají, že strava je jedním z významných činitelů ovlivňujících vznik zhoubných i nezhoubných onemocnění prsů.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Vlákninu Vitamin A Vitamin E	Nasycené tuky Maso Povzbuzující nápoje

Červené maso



Slanina



O přímé souvislosti mezi nasycenými tuky (zejména živočišného původu) a vznikem rakoviny se ví už dlouho. Spolehlivě potvrzené je i to, že přímo úměrně s množstvím konzumovaného tuku roste riziko vzniku fibromů a cyst.³

Dysmenorea

Definice

Je to nepravidelná a bolestivá menstruace, která ovlivňuje celkové zdraví ženy. Někdy bývá spojená s **premenstruačním syndromem (PMS)**, tedy obtížemi vyskytujícími se několik dní před menstruací. Premenstruační syndrom charakterizuje **hromadění tekutin**, zejména v prsech, a časté jsou i **změny nálad**.

Příčiny

Přestože dysmenorea má organické a hormonální příčiny, zdravá strava zmírňuje její projevy. Sója a její deriváty, ale i jiné luštěniny obsahují **fytoestrogeny**, které působí jako hormony a upravují menstruační cyklus.

Strava

Strava složená převážně z rafinovaných a denaturalizovaných potravin dysmenoreu podstatně zhoršuje.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Sóju Diuretické potraviny Vlákninu Oleje Vitamins Hořčík Flavonoidy	Sůl Povzbuzující nápoje Cukr

Prospěšné jsou všechny rostlinné oleje bohaté na polynenasycené mastné kyseliny (kukuřičný, sójový, z pšeničných klíčků apod.). Prvosienkový olej a rybí tuk, používaný jako doplněk stravy, může zmírnit křeče a bolesti v děloze.



Impotence

Definice

Je to stav, kdy muž nemůže dosáhnout nebo udržet erekci, již je třeba pro pohlavní styk. Impotence se neléčí medikamenty zvyšujícími sexuální touhu, protože problém není v nedostatku touhy, nýbrž ve schopnosti uskutečnit pohlavní styk.

Příčiny

Potence je projevem **dobrého tělesného a duševního zdraví**, a proto i nevhodné potraviny mohou přispívat k výskytu impotence.

Životní styl

Kouření a nadměrné pití alkoholu a černé kávy jsou nejčastějšími příčinami impotence. Dále ji může způsobovat arterioskleróza a cukrovka, protože jejich vlivem se snižuje přítok krve do cév penisu.



Konsumujte

Antioxidanty
Pšeničné klíčky
Zinek

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Cholesterol
Nasycené tuky
Povzbuzující nápoje



Antioxidanty zabraňují rozvoji arteriosklerózy a zlepšují přítok krve do cév zásobujících toporůvé tělo penisu, čímž podporují erekci. Největší antioxidantní účinky mají provitamin A a vitamín C a E, látky, které jsou obsaženy v rostlinné stravě. Proto je pro udržení potence mnohem prospěšnější strava bohatá na ovoce, zeleninu a celozrnné potraviny než tučná masitá jídla nebo v současnosti tolik propagovaná „záračná tabletky“.

Benigní hyperplazie prostaty

Definice

Postihuje muže starší 50 let. Abnormálně zvětšená prostata tlačí močovou trubici, která skrze ni prochází, a tím zhoršuje močení. Tato nemoc nemá nic společného s karcinomem prostaty (viz kapitola 18).

Strava

I když jsou její příčiny hormonální, některé potraviny mohou zpomalit její průběh a zmírnit její projevy. Naopak potraviny, které dráždí močové cesty, ji mohou výrazně zhoršit.



Konsumujte

Rajčata
Sóju
Ořechy
Zinek
Selen
Vlákninu

Omezte

nebo vylučte

Koření
Kávu



Dýňová semínka

Nedostatek zinku může negativně ovlivnit zvětšení prostaty. Přestože je zinek obsažen v tělech měkkýšů, zejména ústřic, je lepší je do jídelníčku nezařazovat, protože jejich konzumace má na lidské zdraví spíše negativní vliv.

Mnohem lepší je zinek získávat z pšeničných klíčků, sezamových semínek, javorového cukru, ale jiných ořechů, dýňových semínek a luštěnin, které ho obsahují velké množství a jsou všeobecně zdraví prospěšné.



Fejchoa

Vhodná pro těhotné ženy



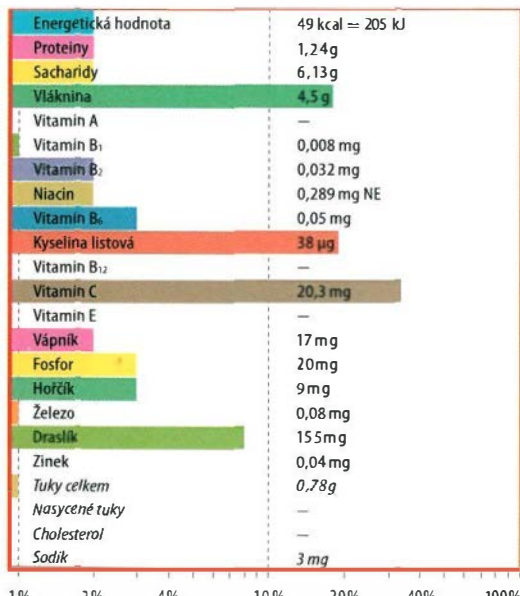
Odborné synonymum: *Acca sellowiana* (Berg.) Burret.

Synonymum: *Aka*.

Popis: Plod stromu aky ovocné (*Fejjoa sellowiana* Berg.) z čeledi *Myrtaceae*, který dorůstá do výšky 7 metrů.

Fejchoa — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

F EJCHOA patří do stejné čeledi jako guava (viz str. 120). Její dužina krémové nebo lososově růžové barvy je měkká a želatinová; chuti připomíná ananas. Střed plodu je plný malých semínek, která jsou natolik měkká, že se dají bez problémů konzumovat.

Vlastnosti a indikace

Fejchoa obsahuje malé množství tuků a proteinů a větší procento sacharidů. Je bohatá na **vitamin C** (asi 20 mg/100 g), i když guavě se v tomto směru nevyrovná (184 mg/100 g). V nevelikém poměru se v ní nacházejí i **vitaminy skupiny B** a **minerály**, ale nejdůležitější je obsah následujících živin:



Díky vysokému obsahu kyseliny listové a rostlinné vlákniny je fejchoa velmi vhodná pro těhotné ženy.

- **Kyselina listová:** Fejchoa patří mezi druhy ovoce, které jsou na kyselinu listovou velmi bohaté. Jelikož je to látka nezbytná pro krve tvorbu, může její nedostatek během **těhotenství** vést k **anémii** a k **poruchám plodu**.
- **Jód:** Obsah tohoto stopového prvku (100 µg/100 g) je vyšší než v ostatních druzích ovoce a jen o něco málo nižší než v mořských rybách (150 až 350 µg/100g).

Fejchoa se doporučuje především v těchto případech:

- **Těhotenství:** Kvůli vysokým dávkám kyseliny listové a jódu, které jsou v průběhu těhotenství velmi důležité.
- **Struma** (nežánlivé zvětšení štítné žlázy) způsobená **hypotyroidismem**, pokud je příčinou nedostatek jódu ve stravě.
- **Zácpa:** Pro její vysoký obsah rostlinné vlákniny.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** Před konzumací ji musíme oloupat. Některé druhy mohou být tvrdší, zejména ty, které nejsou zcela zralé.

❷ **Použití v kuchyni:** Fejchoa je vhodná k přípravě džusů, kompotů a džemů.



Sója

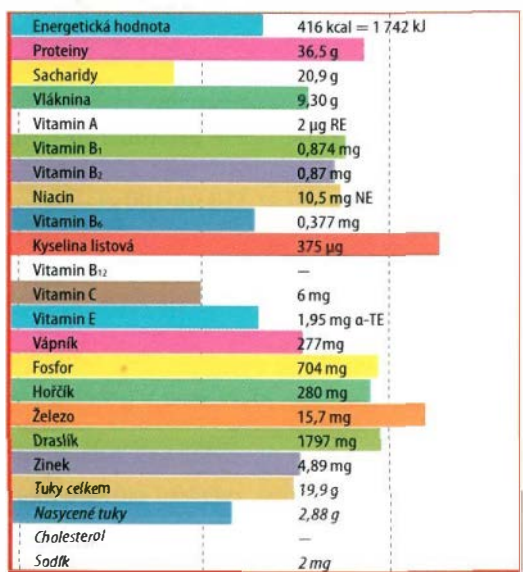
Luštěnina s vynikajícími vlastnostmi

Sójové boby obsahují více proteinů a železa než stejné množství masa, mnohem více vápníku než mléko a více vitamínu B₁, B₂ a B₆ než vejce — a to vše bez cholesterolu.



Sója — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%

**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Odborná synonyma: Dolichos soja L., Phaseolus max L., Soy hispida Moench.

Popis: Sójové boby jsou semena sóje fazolové (Glycine max L., Merr.), rostliny z čeledi Leguminosae, která dosahuje výšky 0,5 až 1 metr. Sójové boby jsou velké 8 až 10 mm a rostou v podobných luscích jako hrách.

TI, KTERÍ umí japonsky, vědí, že v japonštině neexistuje ekvivalent pro slovní spojení „návaly horka“, což je vazomotorický symptom, při kterém dochází k náhlému rozšíření cév, jež je provázeno nepříjemným pocitem horka. Tyto obtíže postihují zejména ženy v období menopauzy. V japonštině výraz pro tento jev chybí proto, že Japonky období menopauzy většinou prožívají bez vážnějších problémů.

Vědci dále zjistili, že u Japonek, Číňanek a Korejek je velmi nízký výskyt karcinomu prsu. Obecně také platí, že jak ženy, tak muži na

Dálném východě téměř vůbec netrpí nemocemi reprodukční soustavy a mají nižší obsah cholesterolu v krvi.

Tento fakt není zapříčiněn genetickými ani rasovými faktory, nýbrž životním stylem, zejména pak stravou. Je známou skutečností, že lidé žijící na Dálném východě získávají velkou část proteinů z luštěnin, např. ze sóji, a v menší míře z ryb; hovězí nebo vepřové maso téměř nekonzumují.

Početné výzkumy potvrzují, že na lepším zdraví reprodukční soustavy a nižším výskytu karcinomu prsu a prostaty se významnou měrou podílí sója, kterou Japonci, Číňané a Korejci denně konzumují.

Zatímco v Číně tvoří sója základ stravy už celá tři tisíciletí a v Japonsku se používá od 7. století n. l., do Evropy se dostala až v 17. století a ve Spojených státech ji začali pěstovat dokonce o dvě stě let později. A co víc, Evropané i Američané ji jako potravinu začali používat teprve v průběhu 20. století.

Díky četným výzkumům, které potvrdily, že tato rostlina má na lidský organismus blahodárny vliv, se sóji dostalo zasloužené pozornosti — jen škoda že až o tisíc let později!

Vlastnosti a indikace

Sójové boby jsou pravděpodobně nejbohatším zdrojem proteinů, vitaminů a minerálů, jaký v rostlinné říši existuje. Obsahují i cenné fytochemikálie. Jsou velmi výživné a mají neobyčejnou schopnost chránit nás před nemocemi, což je patrné z jejich složení. Obsahují:

- **Proteiny:** Mají jich 36,5 %, což je mnohem více, než kolik se nachází ve vejcích (12,5%) či mase (20%).

Vedle kvantity sója nabízí i **kvalitu**. Její proteiny vyhovují požadavkům těla na aminokyseliny⁴ v každém věku lidského života. Je v nich dokonce zastoupena velmi důležitá esenciální aminokyselina **methionin**, která v ostatních luštěninách chybí. Sójové



Příprava a použití

❶ **Vařená sója:** Boby se na několik hodin namočí do vody a potom se 60 až 90 minut vaří; dále se upravují jako všechny ostatní luštěniny. Mají specifickou chuť, která nemusí každému vyhovovat. Fazole mungo neboli **zelená sója** a **azuki** (viz str. 258) jsou na vaření lepší než běžné sójové boby.

❷ **Sójová mouka:** Existuje odtučněná (50 % proteinů) a tučná (40 % proteinů) sójová mouka, přičemž oba dva druhy po smíchání s pšeničnou moukou získají vyšší nutriční hodnotu. Hodí se pro přípravu těsta, do něhož se nemusí přidávat vejce, protože sójový lecitin působí jako emulgátor, tedy stejně jako lecitin obsažený ve vejcích.

Dá se z nich připravit mnoho chutných vegetariánských pokrmů.

❸ **Sójové proteiny:** Vyskytují se v různých formách (koncentrované, oddělené nebo strukturované). Jejich množství se pohybuje mezi 70 a 96 %, a proto je sója vhodná pro přípravu bezmasých jídel.

❹ **Sójové mléko** (známé též jako sójový nápoj): Je to adekvátní náhrada za kravské mléko, která má ale nižší obsah vápníku a neobsahuje vitamin B₁₂.

❺ **Tofu, miso, tempeh** (viz str. 260).

Zelená sója a azuki

Zelená sója

Takzvaná zelená sója čili fazole mungo (*Vigna Radiata L., Wilczek*) pochází z Indie. Pro svoji příjemnou chuť a lehkou stravitelnost si získává stále větší popularitu. Před vařením se namáčí do vody stejně jako všechny ostatní luštěniny. Vaří se přibližně 45 minut. Může se jíst i naklíčená.



Azuki

Azuki (*Vigna angularis Wild., Ohwi et Ohashi*) neboli malá červená fazole se též dá tepelně upravovat, ale musí se vařit déle než zelená sója (50–60 minut). Je velmi výživná a chutná.



proteiny ji dodávají takové množství, které pokryje potřebu dospělého jedince (nikoliv však kojící matky). Z toho důvodu se považují za plnohodnotné a jejich biologická hodnota je srovnatelná s proteiny obsaženými v mase.

Pokusy, které uskutečnil Francouzský národní ústav pro zemědělský výzkum, ukázaly, že proteiny ze sóji jsou **stravitelné a vstřebatelné** stejně dobře jako ty, jež pocházejí z **kravského mléka**.⁵

- **Tuky:** Na rozdíl od ostatních luštěnin, např. fazole nebo čočky, sója obsahuje až 19,9% tuků. Díky tomu, že se v ní nacházejí převážně **nenasycené mastné kyseliny**, pomáhá **snižovat** hladinu **cholesterolu** v krvi.
- **Sacharidy:** Tvoří 20,9% její hmotnosti a skládají se z oligosacharidů, sacharózy a škrobu. Oproti jiným luštěninám, jako např. čočce, fazoli, fazoli mungo nebo malé červené fazoli azuki, sója obsahuje jen malé procento škrobu, a proto ji dobře snášejí i **diabetici**.

- **Vitaminy:** Sto gramů sóji dodá tělu 50% denní dávky vitamínu B₁, B₂ a 20% denní dávky vitamínu B₆ a E, což je mnohem více než v případě všech ostatních luštěnin. Na druhou stranu je chudá (kromě jejich klíčků) na vitamin C a vitamínu A obsahuje jen mizivé množství.
- **Minerály:** Sója je bohatá i na minerály. Ve 100 g sóji se nachází až 15,7 mg železa, což je pětikrát více než v mase. Toto množství překračuje doporučenou denní dávku pro dospělého muže. I když je toto železo **nehemové**, tedy hůře vstřebatelné než **hemové železo**, které se nachází v mase, lze jeho absorpci zvýšit příjmem vitamínu C, který v dostatečném množství získáme z čerstvého ovoce a zeleniny.

Sója je dále bohatá na **fosfor, hořčík, draslík a vápník**, minerály, jichž je ve 100 g obsaženo takové množství, které téměř pokryje doporučenou denní dávku. K jejím dalším výhodám patří i to, že neobsahuje skoro žádné **sodík**, prvek, který způsobuje zadržování

tekutiny v pojivových tkáních. Proto se doporučuje konzumovat ji při kardiovaskulárních chorobách.

Sója je též dobrým zdrojem důležitých stopových prvků, jako je **měď**, **zinek** a **mangan**.

- **Vláknina:** Sója obsahuje 9,3 % vlákniny, z níž je velká část rozpustná. Tato vláknina podporuje vyprazdňování střev a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- **Nevýživné látky:** V sójových bobech se nachází velké množství chemických látek, které sice nepatří mezi živiny, ale v těle jsou mimořádně aktivní. Některé z nich, např. izoflavony, se považují za fytochemikálie, jejichž objevení představuje v posledních letech jeden z největších pokroků vědy o výživě. Z nich jsou nejzajímavější tyto:

- ▶ **IZOFLAVONY:** Tvoří nejvýznamnější nevýživnou složku sóji, která má výrazné léčivé vlastnosti. Jsou to tzv. **fytoestrogeny** (ženské rostlinné hormony), jež působí podobně jako estrogen, ale bez vedlejších

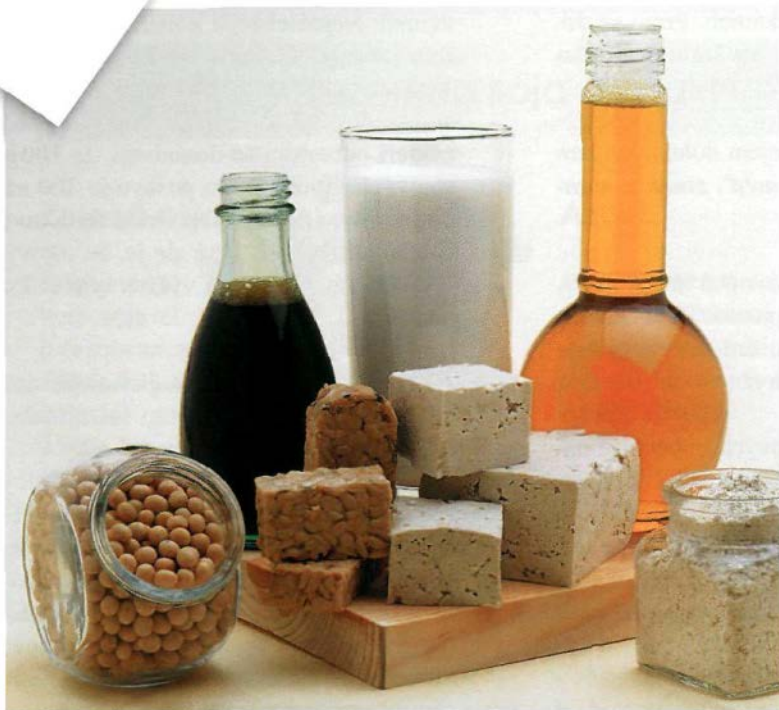
účinků. Nejdůležitější z nich jsou **genistein** (objevený v roce 1987) a **daidzein**. Není dosud přesně zjištěno, jaké množství izoflavonů se v sóji nachází. Zatímco někteří odborníci se domnívají, že 100 g sójových výrobků tělu poskytuje 100 až 200mg,⁶ jiní jsou při určování množství daleko strážlivější. Jisté ale je, že sójový olej ani dětská sójová výživa tyto látky neobsahují.

- ▶ **FYTOSTEROLY:** Zabraňují vstřebávání cholesterolu z potravy, a tím snižují jeho hladinu v krvi.
- ▶ **INHIBITORY PROTENIÁZY:** Tyto látky se nacházejí i v jiných luštěninách. Ve velkém množství, např. v takovém, jaké je obsaženo v syrové sóji, jsou toxické.⁷ Když se ale sója zpracuje (uvaří, namočí do vody, nechá kvasit apod.), je jejich koncentrace se podstatně sníží.

Zůstatkové množství těchto látek má **antitumorogenní** účinky, které jsou vyvolány dosud ne zcela známým mechanismem.⁸



Sója je nejvíce pěstovanou luštěninou na světě pravděpodobně proto, že ji není třeba hnojit a za krátkou dobu se z ní dá získat velké množství kvalitních proteinů.



Sója patří k potravinám, které jsou pro naše zdraví velmi prospěšné, a to nejen díky své nutriční hodnotě, jež je větší než u masa, ale i pro své dietetické vlastnosti.

Může se použít jako luštěnina v řadě teplých i studených pokrmů. Tvoří hodnotnou náhradu kravského mléka (sójové mléko) a sýrů (tempeh, miso, tofu). Sójové omáčky se používají jako ochucovadlo a sójový olej je výborný z hlediska výživy i léčby.

Vysoce kvalitní sójové proteiny se uplatňují při vaření a v potravinářském průmyslu, stejně jako proteiny živočišného původu, a navíc nemají negativní dopad na lidské zdraví.

- ▶ **KYSELINA FYTOVÁ:** Nachází se zejména v otrubách, ale také v sóji. I když zabraňuje vstřebávání železa a jiných minerálů, dokáže spolehlivě neutralizovat působení karcinogenů ve stravě.⁹

Jak vidíme, sója je vysoce výživná (dodává 416 kcal/100 g) a velmi bohatá na účinné látky, díky nimž má následující dietetické a terapeutické využití:

- **Problémy u žen:** Izoflavony (rostlinné estrogény) v sóji a sójových výrobcích pomáhají udržovat hormonální rovnováhu v těle, z čehož plyne následující užitek:
 - ▶ **Regulace menstruačního cyklu,** zejména u žen v období před menopauzou.¹⁰
 - ▶ **Zmírňuje nepříjemné projevy menopauzy:** K dosažení tohoto účinku je nutné pravidelně konzumovat sóju a ty sójové

výrobky, které jsou na izoflavony nejbohatší (např. tofu, sójové mléko, sójovou mouku, proteinový extrakt).

I když je pravda, že se nepříjemné příznaky menopauzy dají potlačit hormonální léčbou založenou na estrogenech, která navíc snižuje riziko infarktu myokardu a brzdí progresi postmenopauzální osteoporózy, není možné přehlédnout skutečnost, že užívání estrogenů zvyšuje nebezpečí vzniku karcinomu prsu a dělohy.

Proto je lepší nahradit hormonální léčbu stravou bohatou na sóju a sójové výrobky, která nejenže příznivě působí na kosti a srdce,¹¹ ale má i protirakovinné účinky.

- ▶ **Snížení rizika karcinomu prsu:** Výzkumy prováděné na *University of Southern Carolina* (USA) jasně ukázaly, že čím více **tofu** žena sní, tím menšímu riziku karcino-

mu prsu se vystavuje.¹² Ochranný účinek tofu se potvrdil jak u žen před menopauzou, tak i u těch, u kterých již proběhla.

Tofu a sójové mléko jsou výrobky, které obsahují největší množství **fytoestrogenů** typu **izoflavonů**.¹³ Pokusy bylo doloženo, že tyto látky, k nimž patří i **genistein**, zastavují růst rakovinných buněk v prsech.^{14, 15}

- **Problémy u mužů:** Jelikož fytoestrogeny obsažené v sóji mají stejné vlastnosti jako estrogen, ale bez vedlejších účinků, jsou vhodné jak pro ženy, tak pro muže. Jejich pravidelná konzumace snižuje riziko:

- ▶ **Kracinomu prostaty:**^{9, 16} Japonci na tuto chorobu umírají jen zřídka, protože konzumují potraviny ze sóji, zejména tofu.¹⁷
- ▶ **Infarktu myokardu:** Fytoestrogeny včetně těch, které se vytvářejí v těle, chrání organismus před arteriosklerózou a zlepšují zdraví srdce a cév.¹⁸

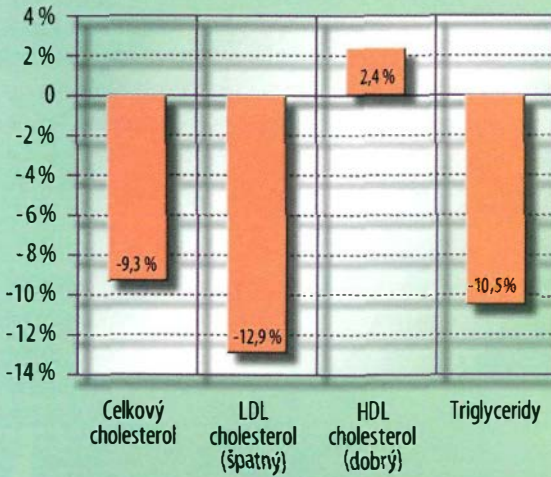
Při pokusech na samcích opic se prokázalo, že pravidelná konzumace sójových výrobků bohatých na fytoestrogeny nemá na samčí pohlavní orgány žádné negativní účinky.¹⁹

- **Zvýšený cholesterol:** Je dokázáno, že pravidelná konzumace sóji a jejích derivátů snižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- **Arterioskleróza:** Donedávna se proces koronární cív považoval za nezvratný. Nejnovější výzkumy ale ukázaly, že působením sóji arterie měknou a rozšiřují se. To je dobrá zpráva pro lidi trpící arteriosklerózou a s ní spojeným sníženým průtokem krve v koronárních, cerebrálních, ilických a jiných arteriích.
- **Trombóza:** Ukázalo se, že v sóji obsažený **genistein** chrání před trombózou, zabraňuje tvorbě trombinu (katalyzátoru v koagulační kaskádě) a snižuje přilnavost krevních destiček.²⁰ Nejvážnějším následkem arteriosklerózy je vznik trombu neboli krevní sraženiny v cévě. Trombóza koronárních arterií vede k **infarktu myokardu** a trombóza cerebrálních arterií způsobuje mozkovou **mrtvici**.
- **Osteoporóza:** Vysoká **spotřeba živočišných proteinů** způsobuje nadměrné vylučování vápníku močí. Tato ztráta se považuje za jeden z hlavních faktorů, které způsobují vznik osteoporózy.^{21, 22}



Jelikož obyvatelé Dálného východu získávají většinu proteinů ze sóji, a nikoliv z masa jako Evropané, jejich reprodukční soustava je v dobrém stavu.

Vliv konzumace proteinů ze sóji na hladinu tuků v krvi²⁷



Je doloženo,²⁵ že denní konzumací **30 až 50g proteinů ze sóji** (např. dvě sklenice sójového mléka a jeden sójový hamburger), jimiž se nahradí stejné množství živočišných proteinů, se dosahuje následujících výsledků:

- **9,3% snížení celkového cholesterolu**
- **12,9% snížení LDL cholesterolu (špatný)**
- **2,4% zvýšení HDL cholesterolu (dobrý)**
- **10,5% snížení triglyceridů**

Naopak **proteiny** ze sóji zabraňují nadměrnému vylučování vápníku močí a **zvýšují mineralizaci** kostí a jejich **hustotu**.²³ Tato vlastnost je do jisté míry dána estrogenovým účinkem izoflavonů v sóji.

- **Selhání ledvin:** Proteiny ze sóji na rozdíl od živočišných proteinů²⁴ nenarušují funkci ledvin. Pokud namísto masa konzumujeme potraviny ze sóji, dojde k posílení a regeneraci ledvin, což je prospěšné při ledvino-

vém selhání i nefrotickém syndromu (nezánětlivém onemocnění ledvin projevujícím se degenerací buněk; bývá spojeno se ztrátou proteinů močí).²⁵

- **Strava malých dětí:** Sója poskytuje dětem vysoce kvalitní proteiny, které dostatečně pokrývají potřebu živin pro růst. Pokud se jim podává výlučně sójová strava (např. kvůli alergii na mléčné výrobky), je vhodné do ní přidat aminokyselinu **methionin**.

Sójové mléko, tofu, sójová mouka a sójové proteiny jsou pro děti vhodné, protože jsou lehce stravitelné a mají vysokou nutriční hodnotu.

Existují tři případy, kdy je prospěšné dětem podávat výhradně sójovou stravu:

- ▶ Dlouhotrvající průjem provázený nedostatečným vstřebáváním (malabsorpcí) a podvýživou.
- ▶ Alergie na laktózu.
- ▶ Dětské alergie: Strava složená ze sóji pomáhá léčit mnohé vyrážky, dědičné kožní onemocnění (atopickou dermatitidu), astma a ostatní dětské alergické reakce.

- **Prevence rakoviny:** Národní ústav pro výzkum rakoviny ve Spojených státech věnuje velkou pozornost protirakovinným účinkům sóji a jejich derivátů.²⁶

Každodenní konzumace sójových výrobků snižuje riziko vzniku karcinomu prsu, tlustého střeva, konečníku, žaludku, prostaty a plic.



Negativní vlastnosti sóji

Vysoce výživná sója s neobyčejnými léčivými vlastnostmi má i své nevýhody. Ale žádná z nevýhod není natolik závažná, aby nás odradila od konzumace této luštětiny s vynikajícími vlastnostmi, kterou můžeme právem považovat za skutečně léčivou potravinu.

Kyselina močová

Všechny luštětiny vytvářejí kyselinu močovou a sója nejvíce (380 mg/100 g). Hovězí maso jí produkuje 130 mg/100g (některé druhy masa víце) a mléko žádnou.

Kyselina močová ze sóji nepředstavuje pro zdraví žádné riziko, a to zejména tehdy, je-li naše strava bohatá na zeleninu, která moč alkalinizuje a ulehčuje její vylučování.

Antinutriční faktory

Všechny syrové luštětiny včetně sóji obsahují toxické látky, které jsou známy jako antinutriční faktory, protože zabráňují vstřebávání ostatních živin.²⁸ Tyto látky můžeme ze sóji částečně nebo úplně odstranit, pokud ji upravíme některým z následujících způsobů:

- namočením ve vodě a vařením
- kvašením
- klíčením
- průmyslovým zpracováním

Nedostatek vitamínu B₁₂

Sója, stejně jako všechny potraviny rostlinného původu, neobsahuje vitamín B₁₂, který se ale do některých sójových výrobků přidává.

Velmi nízký obsah provitaminu A a vitamínu C

V důsledku toho se sójová strava musí vždy doplnit čerstvým ovocem a zeleninou bohatou na provitamin A (karoten) a vitamín C, který zlepšuje vstřebávání železa ze sóji.

Alergie

Lidský organismus reaguje na sóju většinou kladně, avšak **prach** ze sójových bobů může u citlivých jedinců vyvolat vážné respirační alergie.

Plynatost (flatulence)

Slupka sójových bobů, stejně jako všech ostatních luštětin, obsahuje **oligosacharid**, který zapříčiňuje plynatost.

Tento aspekt se dá odstranit tím, že sóju namočíme a uvaříme.

Geneticky upravená sója

Přestože v souvislosti s geneticky upravovanou sójou nebyly zaznamenány žádné zdravotní problémy, je jí pěstování může znamenat hrozbu pro životní prostředí.



Pozitivní vlastnosti sóji

Rakovina

Konzumací sóji se snižuje **riziko** téměř všech druhů rakoviny,⁹ zvláště karcinomu:

- prsu
- prostaty
- tlustého střeva



- 30 až 50g tofu
- sójového hamburgeru



Srdce

Sója působí preventivně na **ischemickou chorobu srdeční** a snižuje **riziko infarktu myokardu**.

Pravidelná konzumace sóji chrání organismus před **arteriosklerózou**, protože díky ní je krev řidší, a tím se zlepšuje proudění krve přes koronární arterie.

Konzumování jedné porce sóji denně po dobu několika měsíců stačí na vyvolání blahodárných účinků.



Porce se skládá z:

- jídla z vařené sóji
- dvou sklenic sójového mléka



Arterioskleróza

Pravidelná konzumace sóji pomáhá zmírňovat zužování a kornatění cév.

Kosti

Díky tomu, že sója zvyšuje hustotu vápníku v kostech, je účinným prostředkem **prevence osteoporózy**. Za tuto vlastnost vděčíme především působení **izoflavonů** obsažených v sóji.

Ženy mají největší užitek z **re-mineralizační** schopnosti sóji, a to především během menopauzy.



Proteiny

- **Obsahuje jich velké množství** (více než kterákoliv jiná rostlinná potravina).
- Proteiny mají **vysokou biologickou hodnotu** (slouží jako náhrada živočišných proteinů).
- Jsou vhodné jako **doplňěk** méně kvalitních **proteinů**, např. z kukuřice nebo pšenice.
- Jsou **lehce stravitelné a dobře vstřebatelné**.



Menopauza

Díky tomu, že sója obsahuje izoflavony, zmírňuje nepříjemné **příznaky menopauzy**. **Izoflavony** jsou rostlinné hormony, které částečně nahrazují ty, jež se přirozeně vytvářejí ve vaječnicích.

Snížená tvorba estrogenu v období menopauzy je jednou z příčin tělesných i duševních obtíží provázejících tuto nelehkou etapu života ženy.



Cholesterol

Sója a její deriváty, stejně jako veškerá rostlinná strava, **neobsahují žádný cholesterol**. Jsou však bohaté na **nenasycené mastné kyseliny**, které pomáhají **snížovat** jeho hladinu v krvi.



Dětská strava

Protože sójovým mlékem lze nahradit kravské mléko, může se použít jako plnohodnotná součást dětské výživy.





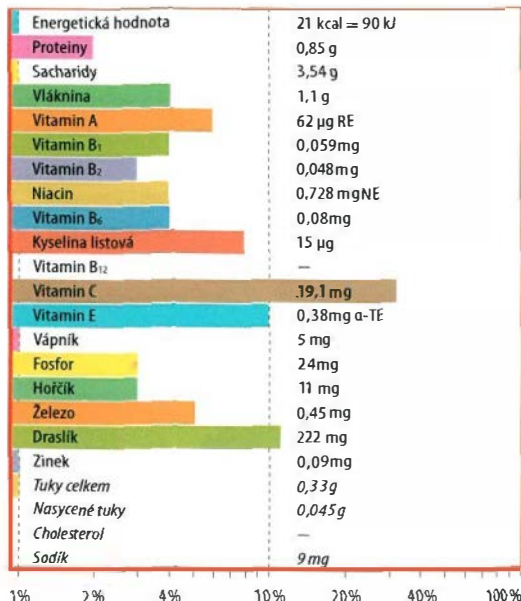
Rajče

Ochránce prostaty



Rajče — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Odborné synonymum: *Lycopersicon esculentum Mill.*

Popis: Plod rajčete (*Solanum lycopersicum L.*), rostliny z čeledi *Solanaceae*. Mívá červenou, zelenou nebo žlutou barvu.

RAJČE je po bramboře (viz str. 192) nejrozšířenější rostlinou z čeledi *Solanaceae* a pěstuje se téměř na celém světě. V 16. století jej Španělé přivezli z Jižní Ameriky, ale trvalo celých dvě stě let, než si jej Evropané oblíbili.

Protože se rajče nápadně podobá červeným plodům rulíku zlomocného (*Atropa belladonna*), jedovaté rostlině ze stejné čeledi, bylo opředeno množstvím pověr. Tato skutečnost částečně vysvětluje, proč se v německé a severoamerické kuchyni začalo používat až na začátku 20. století.

Nejlépe jej přijali ve Španělsku a Itálii, kde si ihned získalo čestné místo a dodnes tam tvoří základ stravy.

Rajče znovu objevili i odborníci na výživu, kteří zjistili, že je více než jen obyčejnou surovinou do salátů či omáček. Jeho blahodárný vliv na mnoho poruch a preventivní účinek na některé typy rakoviny, zejména na karcinom prostaty, z něj dělá celosvětově uznávanou **léčivou potravinu**.

Vlastnosti a indikace

Čerstvá rajčata obsahují velké množství vody (téměř 94 % lůtlosti) a malé množství tuků (0,33 %), proteinů (0,85 %) a sacharidů (3,54 %), které se skládají zejména z glukózy a fruktózy. Jeho výživná hodnota (21 kcal/100g) je jedna z nejnižších mezi rostlinnými potravinami; větší ji má dokonce i chřest (23 kcal/100g).

Rajče obsahuje 19,1 mg na 100 g **vitaminu C**, což sice není tolik jako v pomeranči (53,2 mg/100 g), ale je to dost na to, aby bylo účinným prostředkem proti kurdějím. Sto gramů rajčete dodává tělu třetinu doporučené denní dávky tohoto vitamínu pro dospělé osobu.



Příprava a použití

❶ **Syrová:** V tomto stavu jsou pro lidské tělo nejzdravější.

❷ **Smažená:** Smažená rajčata jsou chutná, ale hůře stravitelná.

❸ **Rajčatová šťáva a omáčka:** Jsou bohaté na vitamin C a minerální soli. Průmyslové výrobky však většinou obsahují velké množství přísad, které mohou vyvolat alergické reakce.

V rajčeti jsou zastoupeny vitaminy B₁, B₂, B₆, niacin a kyselina listová, jakož i provitamin A (62 μg RE/100 g), kterého je ale podstatně méně než v mrkvi (2 813 μg RE/100 g) nebo v mangu (389 μg/100 g).

Z **minerálů** si největší pozornost zasluhuje draslík (222 mg/100 g), dále **železo** (0,45 mg/100 g), hořčík a fosfor. Železa rajčata obsahují třikrát více než mléko, ale třikrát méně než vejce (1,44 mg/100 g). Když však sníme jedno celé rajče o hmotnosti 180 g, získáme stejné množství železa jako ze středně velkého vejce (60 g).

Nevýživné složky se sice nepovažují za živiny v tradičním slova smyslu, ale v těle plní důležitou úlohu. V rajčeti jsou obsaženy tyto:

- **Rostlinná vláknina:** Rajčata obsahují malé množství (1,1 %) **rozpuštěné** vlákniny v dužině a více v oblasti okolo jaderníku. Tato vláknina se podílí na snižování cholesterolu v krvi a má laxativní (projímavý) účinek.



Rajčata a kyselina oxalová

Rajčata se kvůli obsahu kyseliny oxalové *nedávna nesměla* podávat lidem trpícím **ledvinovými kameny**, protože tato látka spolu s vápníkem vytváří nerozpustný oxalát vápenatý, který tvorbu ledvinových kamenů urychluje.

Tento přístup je však **neopodstatněný**, protože obsah **kyseliny oxalové** je v rajčatech **velmi nízký** (5,3 mg/100 g), dokonce nižší než v hlávkovém salátu (17 mg/100g), čaji (83 mg/100g) nebo špenátu (779 mg/100g).²⁹

Rajčata zvyšují **tvorbu moči a čistí krev**, čímž *prací ledvin naopak ulehčují*.



Dušená a na malém množství oleje osmahlá rajčata jsou vydatnějším zdrojem lykopenu než syrová rajčata. Tato látka, která rajčatům propůjčuje červenou barvu, zabraňuje degeneraci prostaty.

- **Organické kyseliny**, zejména jablečná a oxalová, přispívají k výjimečné chuti rajčat. V průběhu dozrávání se jejich množství snižuje a zvyšuje se obsah cukru.

Rajčata, stejně jako citron, mají **alkalizující** účinek na krev, tkáň a moč, protože obsahují mnohem více minerálních solí než kyseliny.

- **Lykopen** (karotenový pigment): Toto barvivo, které rajčatům dodává jejich typické zbarvení, patří do skupiny **karotenoidů**. Na rozdíl od betakarotenu se lykopen v organismu nepřeměňuje na vitamin A, a proto se věřilo, že nemá žádný fyziologický význam. Nedávno však byly objeveny důkazy o jeho důležitosti pro lidské zdraví.

Na univerzitě Heinricha Heineho v Düsseldorfu (Německo), ve středisku pro výzkum rajčatového **LYKOPENU**, bylo zjištěno,³¹ že:

- ▶ jeden litr krevní plazmy obsahuje 0,5 μmol lykopenu, což znamená, že lykopen spolu s **betakarotenem** jsou nejhodnotnějšími **karotenoidy** v lidském těle;
- ▶ lykopen se nachází i ve **varlatelych, prostatě a nadledvinách**;
- ▶ lykopen je velice silný **antioxidant**, který zabraňuje škodám vzniklým působením volných radikálů na DNA buněk;
- ▶ lykopen koordinuje rozmnožování buněk, které by bez jeho přítomnosti probíhalo nekontrolovaně.

Díky svému složení se rajčata doporučují na:

- **Problémy s prostatou:** Výzkumy na Harvardské univerzitě (USA)^{31, 32} potvrdily, že muži, kteří pravidelně konzumují čerstvá rajčata, rajskou omáčku nebo pijí rajčatovou

šřávu, jsou vystaveni mnohem menšímu riziku **karcinomu prostaty**.

Rajčata jsou nejbohatším rostlinným zdrojem **lykopenu**, karotenoidu chránícímu buňky prostaty před oxidací a abnormálním zvětšením. Ukázalo se, že jejich konzumace v jakékoli podobě je účinnou **prevencí karcinomu prostaty**, jednoho z nejčastějších onemocnění u mužů.

Z toho, co již víme o účinku lykopenu na tkáň prostaty,^{30,31} můžeme vyvodit, že pravidelná konzumace rajčat podporuje její správnou funkci. Kromě toho, že zabraňuje rakovinnému bujení, působí proti nadměrnému zvětšení prostaty (**benigní hyperplazie prostaty**), které je u mužů starších 50 let velmi rozšířené.

- **Očista organismu:** Rajčata neutralizují a pomáhají vylučovat odpadní látky metabolismu, které bývají většinou kyselé. Mají i **diuretický** (močopudný) účinek a podporují funkci ledvin. Jejich pravidelná konzumace se doporučuje na pročistění krve **při dně** (zvýšené hladině kyseliny močové), selhání ledvin spojené se zvýšením obsahu **močoviny** v krvi nebo při **chronické pří-**

tomnosti toxinů v těle, která je zapříčiněna stravou bohatou na **maso** a **živočišné proteiny**.

- **Posílení imunitního systému:** Rajčata díky svému obsahu vitaminů, minerálů a antioxidantních karotenoidů (lykopen a beta-karoten) přirozeně posilují imunitní systém organismu a zvyšují **schopnost** těla bojovat s infekcemi. S jejich pomocí tělo lépe odstraňuje původce infekčních onemocnění.
- **Arterioskleróza:** Rajčata svým antioxidantním účinkem zabraňují oxidaci **cholesterolu** přenášeného lipoproteiny s nízkou hustotou (LDL), který jinak způsobuje zužování a tvrdnutí cév (arteriosklerózu). Dají se též použít při problémech s oběhovou soustavou včetně anginy pectoris a infarktu myokardu.
- **Rakovina:** Rajčata slouží jako nástroj prevence karcinomu prostaty. Při výzkumech, které probíhaly v Itálii,³² se ukázalo, že jejich pravidelná konzumace chrání i před rakovinou ústní dutiny, jícnu, žaludku, střev a konečníku. Vědci tvrdí, že tato potravina je vysoce účinná proti všem druhům **rakoviny trávicího ústrojí**.



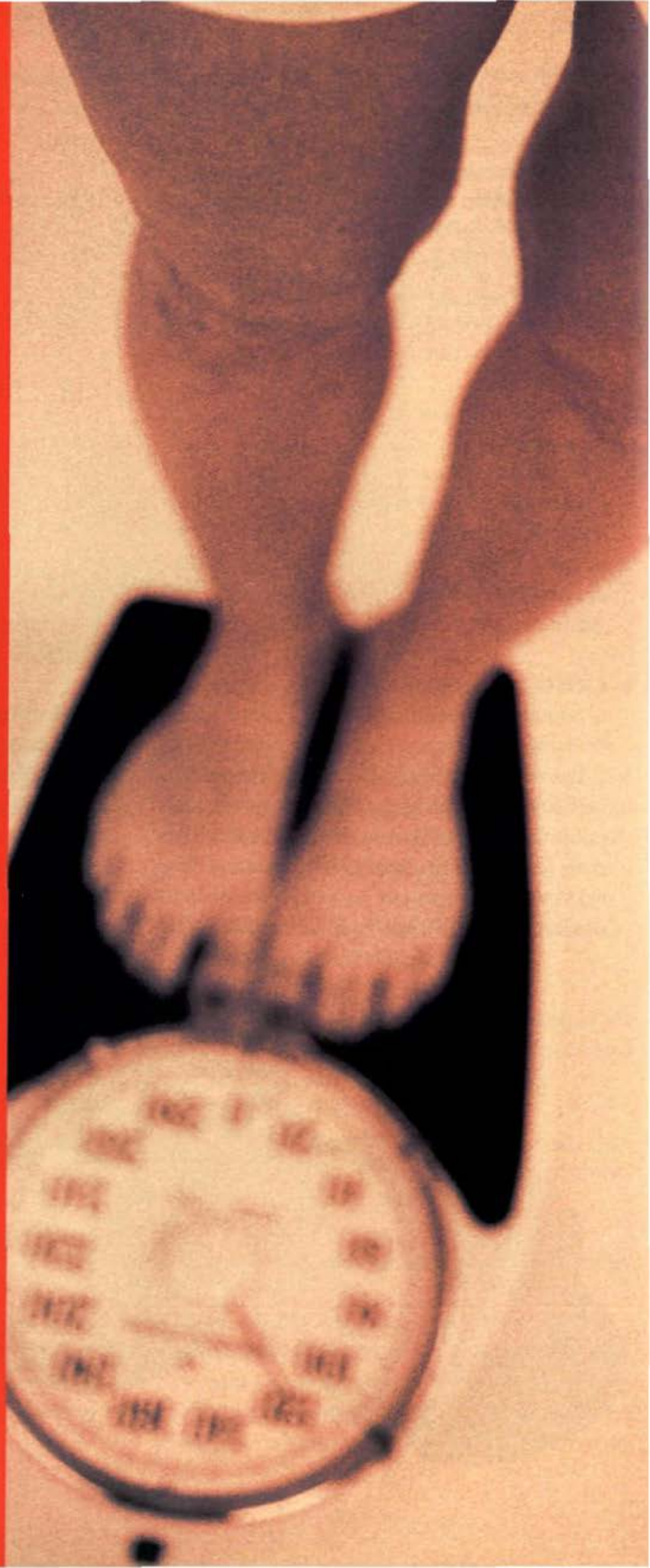
Červená rajčata mají vyšší obsah lykopenu než zelená.

Choroby

Cukrovka (diabetes mellitus)	278
Dna	277
Hypoglykemie	278
Nízká hmotnost	276
Tělesná únava	276
Zvýšená hladina triglyceridů	277

Potrava

Mangold	286
Mišpule	288
Plod chlebovníku	282
Plody baktrisu broskvového	284
Povíjnice jedlá	290
Pšenice	294
Třešně	292
Žampiony	280



Potrava pro metabolismus

METABOLISMUS neboli látková přeměna je soubor **chemických reakcí** umožňujících zpracovat a syntetizovat velké množství látek a získávat **energii**.

Obecně lze říci, že veškerá strava, kterou sníme, je metabolizována, protože se zapojuje do biochemických procesů, které v těle neustále probíhají.

Ale potraviny, o nichž budeme hovořit v této kapitole, se na látkové přeměně podílejí více než ostatní.

Například houby a mišpule snižují hladinu cukru v krvi, třešně a pór usnadňují vylučování odpadních látek a pšenice poskytuje vyvážené množství živin pro tvorbu tělesné energie.

Jezte, ale nepřibírejte

Snižte celkový příjem kalorií

Aby byla redukční dieta účinná, musí se během ní přijímat **méně kalorií**, než kolik **tělo spálí**.

Udržujte rovnováhu mezi různými zdroji kalorií

Při redukční dietě by kalorie **neměly** pocházet jen z **proteinů** a **tuků**, jak to někteří odborníci stále ještě doporučují, ale tělo by je mělo získávat ze **tří potravinových zdrojů**, které jsou uvedeny ve grafu na této straně.



Dejte přednost syté stravě

Syté potraviny jsou **bohaté na vlákninu**, která poté, co v žaludku nasákne vodou, zvětší svůj objem a vyvolá pocit nasycení.

Mezi syté potraviny patří všechny druhy zeleniny, **mořské řasy**, **povíjnice jedlá** a také některé druhy **ovoce**, např. třešně.

Zatímco vydatná snídaně nás chrání proti obezitě, lehká a málo výživná její vznik naopak podporuje.

Jezte nízkoenergetickou stravu

Zvyšte konzumaci potravin, které v poměru ke své hmotnosti dodávají tělu málo kalorií. K takovým potravinám především patří **zelenina** a **ovoce**.

Vytvořte si zdravé stravovací návyky

- **Jezte pomalu**, každé sousto důkladně rozžvýkejte. Je dokázáno, že tímto způsobem sníte méně jídla, a tedy snížíte příjem kalorií.
- **Nejezte** mezi hlavními jídly.
- Při jídle se **vyhněte stresu** a **pusťte z hlavy starosti** — špatné duševní rozpoložení může vést k přejídání.
- **Hlavními jídly** by měla být **snídaně** a **oběd**; **k večeři** si dejte jen lehký **zeleninový salát** či **pár kousků ovoce**. Můžete ji též **zcela vynechat**.





Celozrnné obiloviny a pečivo, luštěniny a ovoce dodávají tělu sacharidy, které se v přiměřeném množství mohou konzumovat i během redukční diety.

Třešně, nebo moučník?

Kalorie nejsou to nejpodstatnější

Půl kilogramu třešní dodá tělu **360 kcal**, tedy přibližně tolik jako **100g** čokoládového **zákusku**. Avšak kaloriemi z moučníku obezitu podpoříte, zatímco těmi z třešní se před ní ochráníte.

Při redukční dietě není důležitý jen **počet** získaných kalorií, ale i jejich **zdroj**. Ty, které pocházejí z obilnin, zeleniny, luštěnin a ovoce, nezpůsobují takový hmotnostní nárůst jako ty, jež tělo získává ze sladkostí, bílého pečiva, salámu či paštik.



Půl kila třešní

- Jejich konzumace trvá asi **10 minut**.
- **Nasytí**.

- Dodají tělu jednoduché cukry, které by se za normálních okolností rychle vstřebaly, ale díky tomu, že třešně obsahují **vlákninu**, je jejich absorpce pomalejší než u cukrů z moučníku.
- Obsahují **vitaminy skupiny B**, které usnadňují **metabolismus cukrů**.



Stogramový zákusek

- Jeho konzumace trvá přibližně jednu minutu.
- **Nenasytí**, takže člověk sní mnohem více.
- Obsahuje **nasycené tuky a rafinované sacharidy**, které — pokud není vyvinuta dostatečná tělesná aktivita k jejich spálení — se uloží v tukových vrstvách.

Diabetici a obézní lidé by měli kontrolovat množství snědeného jídla, aby nepřekročili povolenou denní dávku živin a udrželi v těle jejich rovnováhu.



Potrava a acidobazická rovnováha

V průběhu metabolických procesů se potrava vstřebává, upravuje a využívá pro zajištění životních funkcí. Během těchto dějů se mění **kyselost krve** i ostatních **tělních tekutin**.

Je třeba si uvědomit, že **více či méně kyselá chuť potravin není indikátorem** toho, jakou **reakci** daná potravin vyvolá při metabolismu.

Například citrony, pomeranče a jiné plody, které obsahují kyselinu citronovou, a mají tedy kyselou chuť, nevyvolávají v těle kyselou reakci, jak by se dalo očekávat, nýbrž zásaditou, protože po jejich metabolismu v organismu zůstávají jen **zásadité zbytky minerálů**.

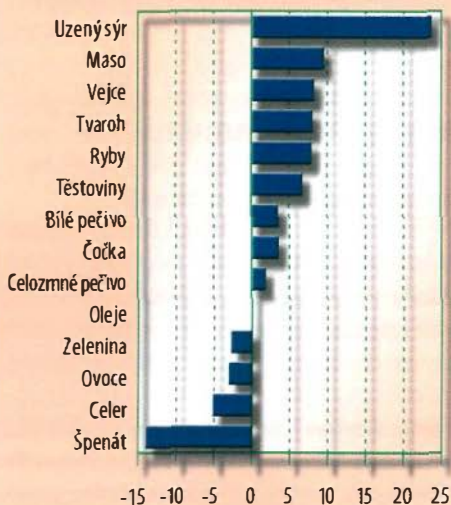
Zelenina a většina druhů ovoce vytvářejí v těle zásadité prostředí a regulují kyseliny, které v těle běžně vznikají.



Všechny druhy masa, ale i vejce a uzený sýr zvyšují kyselost v organismu. Není-li tato kyselost tělem včas vyrovnána, může dojít k nejrůznějším problémům.



Kyselost v ledvinách způsobená různými druhy potravin



Čísla udávají mEq (miliekvivalent) kyselých aniontů (chloridy, sulfáty, fosfáty a organické kyseliny) a zásaditých kationtů (draslík, sodík, vápník a hořčík), které se po požití 100 g určité potravin vyloučí močí. Uvedené hodnoty poskytl Výzkumný ústav pro dětskou výživu v Dortmundu (Německo).¹

- **Kladné hodnoty** udávají, že potravin způsobuje vylučování kyselých aniontů, čímž zapříčiňuje **aciditu** (kyselost).
- **Záporné hodnoty** udávají, že potravin způsobuje vylučování zásaditých kationtů, čímž vyvolává **alkalitu** (zásaditost).

Těsný limit

Aby životní funkce mohly probíhat bez problémů, musí být faktor **pH** neboli **stupeň kyselosti** krve a mimobuněčných tekutin udržován ve velmi **těsných mezích**, a to přesně v rozmezí **7,35 až 7,45**.

Uvědomíme-li si, že hladina **pH 7** je **neutrální** (ani kyselá, ani zásaditá), potom **krv s průměrnou hodnotou 7,4** je **mírně zásaditá** (s přebytkem bází).

Jelikož tělo neustále tíhne ke kyselosti, dochází v něm k nepřetržitému boji o udržení správné hladiny kyselin (tj. acidobazické rovnováhy).

Následky překyselení

Překyselením těla a krve vznikají mnohé poruchy:

- Vytvářejí se podmínky pro vznik **osteoporózy** a **odvápnění kostí**.
- Tělo je náchylnější ke vzniku **arteriosklerózy** a **ischemické choroby srdeční**.
- Zvyšuje se riziko vzniku **artritidy**.
- Tkáně mají tendenci zadržovat tekutiny, což vede ke vzniku **edémů** (otoků).
- Zvyšuje se riziko vytvoření **urátových** a **cystinových kamenů** v ledvinách.
- Zvyšuje se riziko vzniku **rakoviny**, protože karcinogenní buňky v kyselém prostředí **rostou** pravděpodobně rychleji.

Předcházejte překyselení

- **Zvyšte konzumaci zásaditých potravin**, zejména zeleniny a ovoce, které snižují hladinu kyselin v těle.
- **Omezte kyselá jídla**, především uzené sýry, maso, měkkýše, ryby a vejce. Obiloviny, vlašské a burské ořechy, čočka a sója jsou také kyselé, ale ne tolik jako potraviny živočišného původu.
- **Pomáhejte ledvinám:** Pijte velké množství vody a jezte diuretické (močopudné) potraviny (viz str. 232, tabulka **Nedostatečné močení**).

Kyselá a zásaditá strava		
	pH ↓ Kyselá	pH ↑ Zásaditá
Ovoce	Slivky, borůvky a brusinky	Všechno ostatní ovoce
Ořechy	Vlašské, burské a kešů ořechy	Mandle, kaštiny
Obilniny	Všechny obilniny, celozrnné i rafinované a jejich deriváty (chléb, těstoviny atd.)	
Luštěniny	Sója, čočka	Cizrna, fazole
Zelenina	Veškerá zelenina	
Mléčné výrobky	Sýr	Mléko, jogurty
Vejce, ryby, měkkýši a maso	Všechny druhy i jejich deriváty	

Nízká hmotnost

Upozornění

Při rychlém hubnutí je třeba se bezpodmínečně a co nejdříve podrobit lékařskému vyšetření, aby mohly být odstraněny příčiny a vyloučeny možnosti zhoubných onemocnění.

Příčiny

Nejčastějšími **příčinami** úbytku hmotnosti jsou: trávicí potíže, vysoké horečky, střevní paraziti, nadměrná tělesná zátěž a hormonální poruchy, jako např. hyperthyreóza.

Strava

Abychom získali zpět **původní hmotnost**, musí strava obsahovat:

- Dostatek kalorií ve formě **sacharidů**, aby tělo mohlo přeměňovat proteiny přijaté v potravě na proteiny vlastního lidského těla. V opačném případě organismus spotřebovává kalorie na vytváření energie a neukládá je do tělesných tkání.
- Přiměřenou dávku **vitaminů skupiny B**, které jsou velmi důležité při přeměně **sacharidů** na energii.
- **Správný poměr kalorií** ze tří druhů živin: sacharidy (60%), tuky (30%) a proteiny (10%).

Abychom z potravy získali co nejvíce kalorií, doporučuje se jíst potravinové koncentráty, které jsou bohaté i na vitaminy skupiny B.



Konzumujte

Vojtěšku
Celozrnné potraviny
Oves
Pšenici
Luštěniny
Kaštan jedlý
Brambory
Slunečnicová semínka
Fíky
Plod chlebovníku

Ovesné vločky —
tato obilnina má největší energetickou hodnotu, a jelikož obsahuje rostlinný sliz, který má blahodárný vliv na zažívací trakt, je i lehce stravitelná.



Tělesná únava

Definice

Je to stav tělesné slabosti způsobený běžnou činností, při níž se člověk za normálních okolností neunaví. Tento jev patří mezi nejčastější problémy, na které si lidé v současnosti při návštěvě lékaře stěžují. Označuje se také jako **únava, vyčerpanost, nedostatek energie** nebo **astenie**.

Příčina

Tělesnou únavu způsobují hormonální, srdeční a respirační poruchy, jakož i infekce, a to jak akutní, např. chřipka, tak i chronické, např. tuberkulóza.

Strava

Tělesnou únavu může též způsobit **nevhodná strava**. Pokud se jídelníček skládá převážně z rafinovaných a průmyslově zpracovaných potravin (např. bufetová strava), pak se tělesné zásoby živin rychle vyčerpají. Oproti tomu strava skládající se z jednoduše upravovaných ovocných a zeleninových pokrmů dodává tělu sílu a odolnost, kterou mu neposkytnou ani ty nejlhodnější pokrmy z živočišných surovin.

Zbavit se tělesné únavy nám pomohou též potraviny a produkty z níže uvedeného seznamu.



Konzumujte

Pšeničné klíčky
Sezam
Mateří kašičku
Pyl
Hrozny
Řeřichu
Meruňky
Med

Omezte nebo vylučte



Povzbuzující nápoje
Čokoládu
Guaranu



Káva

Přestože káva a černý čaj na chvíli povzbudí, neodstraní příčinu tělesné únavy. Jejich přílišná konzumace únavu naopak zhoršuje.

Zvýšená hladina triglyceridů

Definice

Triglyceridy jsou spolu s **cholesterolem** a **fosfolipidy** součástí **lipoproteinů**. Jejich zvýšená hladina přispívá ke vzniku **arteriosklerózy** a následně k infarktu myokardu nebo mozkové mrtvici. Triglyceridy se skládají z glycerinu a mastných kyselin. Nacházejí se ve všech **tučích** a tvoří i hlavní složku **olejů**.

Příčiny

Hladina triglyceridů je zvýšená při cukrovce, hypotyreóze nebo při poruchách jater; v mnoha případech se však jedná o projev dědičných předpokladů.

Strava

Je dokázáno, že některé potraviny snižují hladinu triglyceridů a následně i riziko arteriosklerózy a srdečních onemocnění.



Konsumujte

Sóju
Fazole
Avokádo
Cibuli
Guavu
Pšeničné klíčky
Rybí tuk

Omezte

nebo vylučte



Tuky
Fruktózu
Cukry



Bylo zjištěno, že 120 g vařené fazole konzumované denně po dobu tří týdnů snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi o 10%.¹

Dna

Příznaky

Dna se může projevit dnovým záchvatem. Nejčastěji bývá zasažen bazální kloub palce u nohy (metatarzofalangeální kloub). Projeví se akutní bolestí, zarudnutím a zduřením. Příčinou je přítomnost krystalů **kyseliny močové** ve výpotku a výstelce kloubu. Dnou nejčastěji trpí ženy po menopauze a muži v pokročilém věku.

Příčiny

Kyselina močová v těle vzniká dvěma způsoby:

- Z potravy jako odpadní produkt metabolismu proteinů, tzv. **nukleoproteinů**.
- Z vlastních buněk těla: Pokud se kyseliny močové v těle vytváří více, než kolik stačí ledviny vyloučit, začne se ukládat v různých tkáních, např. v oblasti kolem kloubů.

Strava

Strava, která se doporučuje lidem trpícím dnou, musí:

- obsahovat **malé množství purinu**, látky, z níž se kyselina močová vytváří;
- pomáhat vylučování **kyseliny močové**, což splňuje jen **zásaditá** strava.

Obě dvě podmínky splňuje **ovoce** a většina druhů **zeleniny**.



Konsumujte

Jako u metabolické acidózy (viz tabulka na str. 275)
Citrony
Ovoce
Ořechy
Mléčné výrobky
Zeleninu
Třešně
Jahody
Hrozny
Jablka
Celer
Rajčata

Omezte

nebo vylučte



Maso
Měkkýše
Olejnáté ryby
Alkohol
Povzbuzující nápoje
Pivovarské kvasnice
Luštěniny
Špenát
Fruktózu
Žampiony
Chřest

Cukrovka (diabetes mellitus)

Definice

Diabetes mellitus je porucha metabolismu cukru, která je v hospodářsky vyspělých zemích světa stále častější.

V zásadě rozlišujeme dva typy cukrovky, jejichž společným znakem je zvýšená hladina cukru v krvi:

- **Diabetes mellitus I. typu**, známý též jako **juvenilní diabetes** či **cukrovka závisející na inzulínu**. Je to nemoc zapříčiněná poškozením buněk pankreatu (slivnicky břišní), které vyrábějí inzulín. K jejich poškození může dojít v důsledku virové infekce, toxinu nebo autoimunitní reakce organismu; důležitou roli hrají i dědičné dispozice. Diabetici s cukrovkou tohoto typu bývají hubení a od dětství jsou odkázáni na inzulínové injekce.
- **Diabetes mellitus II. typu**, nazývaný také jako **diabetes dospělých** nebo **cukrovka nezávisející na inzulínu**. Vedle jiných faktorů se na jejím vzniku podílí strava bohatá na rafinované cukry a chudá na celozrnné potraviny.²

Strava

Strava doporučená v níže uvedeném seznamu pomáhá v prevenci cukrovky a zmírňuje její projevy. Je dobré ji **po konzultaci s lékařem** zařadit do **dietetického plánu**.

Ukázalo se, že potraviny uvedené ve sloupci „Omezte nebo vylučte“ cukrovku buď vyvolávají, nebo zhoršují. Pokud si diabetici osvojí tato jednoduchá doporučení, průběh jejich nemoci se výrazně zlepší a zvýší se i kvalita jejich života.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Luštěniny	Cukry
Zeleninu	Bílé pečivo
Celozrnné potraviny	Med
Ovoce	Nasyčené tuky
Ořechy	Čokoládu
Artyčoky	Měkkýše
Celer	Maso
Avokádo	Mléko
Cibuli	Alkohol
Žampiony	Sůl
Brambory	
Pšeničné klíčky	



Hypoglykemie

Definice

Jedná se o pokles hladiny cukru v krvi pod minimální hladinu, která je potřebná pro správnou funkci mozku (cca 80mg/100ml). Projevuje se nadměrným pocením, tělesnou slabostí, pocitem hladu a nervozitou. Při výrazném poklesu se mohou objevit závratě, mdloby, a postižený může dokonce upadnout do kómatu.



Příčiny

Nejčastější příčinou **hypoglykemie** je příliš **vysoká hladina inzulínu** v krvi, která může být způsobena:

- větší injekční dávkou inzulínu při léčbě cukrovky;
- intenzivním vylučováním inzulínu pankreatem, např. reakce na konzumaci cukru.

Strava

Pravidelná a vyvážená strava s optimálním množstvím přírodních cukrů zabraňuje hypoglykémii. V akutních případech pomůže konzumace jakékoliv sladkosti nebo cucání kostky cukru.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
Celozrnné potraviny	Cukry
Luštěniny	Bílé pečivo
Ořechy	Alkohol
	Povzbuzující nápoje

Jelikož výzkumy ukázaly, že děti krmené kravským mlékem jsou více ohroženy cukrovkou I. typu (juvenilním diabetem), je lepší jim tento typ mléka nedávat. Rovněž diabetikům prospěje, když se jeho konzumaci vyhnou.



Konzumace velkého množství masa zvyšuje riziko vzniku cukrovky.³ U vegetariánů se v porovnání s běžnou populací tato nemoc vyskytuje mnohem řidčeji.

Nejnovější informace pro diabetiky

Klasická dieta pro diabetiky

Až donedávna se diabetikům předepisovala strava:

- s nízkým obsahem všech druhů sacharidů;
- s vysokým obsahem proteinů a tuků.

Nedoporučovalo se jim konzumovat celozrnné potraviny, luštěniny a ovoce, protože obsahují komplexní sacharidy, které se při trávení mění na glukózu.

Tato strava s nízkým obsahem sacharidů se zdála být pro diabetiky nejvhodnější a očividně umožňovala i dobrou kontrolu hladiny glukózy v krvi. Na druhé straně se ale u postižených zvýšil výskyt **arteriosklerózy** a kardiovaskulárních nemocí včetně **infarktu myokardu**.

Potraviny, které obsahují škrob (např. povíjnice, jablečná a čerštvé ovoce), mohou diabetici jíst, ale jen v omezeném množství.



Současná dieta pro diabetiky

Díky tomu, že lékařská věda během uplynulých let překročila některá tabu týkající se cukrovky, jsou současná dietetická doporučení pro diabetiky takováto:

- Strava by měla být bohatá na **komplexní sacharidy** (škroby).
- Měla by obsahovat velké množství **vlákniny**.
- **Tuky**, zejména nasycené tuky živočišného původu,⁴ by v ní měly být zastoupeny jen v malé míře.
- Měla by obsahovat jen **omezené** množství **cukrů**.

Touto stravou se dosahuje lepších výsledků při regulaci **obsahu cukrů v krvi**, snižuje se **riziko vážnějších komplikací** a prodlužuje se **průměrný věk** diabetiků.

Úplný seznam doporučených potravin, ale i těch, kterým byste se měli vyhnout, najdete na straně 278.

Taktéž je pro diabetiky vhodná listová zelenina.



Celozrnné obilniny a luštěniny splňují dietetické požadavky diabetiků, protože pomáhají udržovat optimální hladinu glukózy v krvi mnohem lépe než kterákoliv jiná potravina, a pokud se konzumují ve větším množství, dá se s jejich pomocí cukrovce i předcházet.²



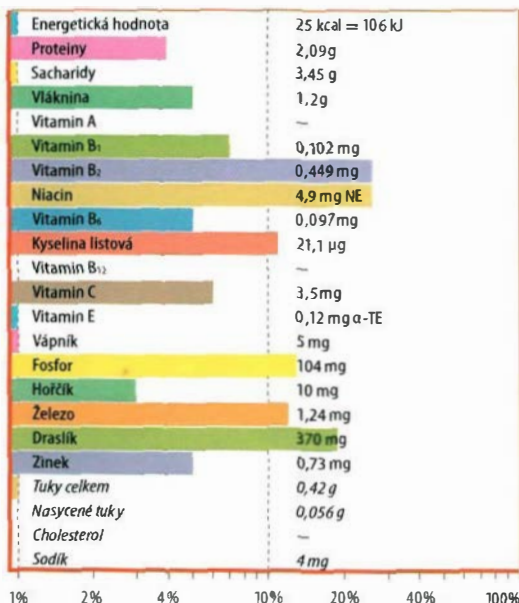
Žampiony

Snižují potřebu inzulínu



Žampiony — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100g této potraviny

Příbuzný druh: Agaricus campestris L.

Popis: Plodem je tělo houby *Agaricus bisporus L.*, která patří do čeledi *Agaricaceae* třídy *Basidiomycota*. Skládá se ze tří odlišných částí: bílého klobouku, který má průměr 5 až 10 cm; nohy válcovitého tvaru, jež má prstenec; a lupenů, které se nacházejí na spodní části klobouku a jsou místem, kde se vytvářejí výtrusy.

ŽAMPIONY jsou velmi oblíbené pro svoji příjemnou chuť. K přípravě jídel se jich začalo používat začátkem 20. století a od té doby je jejich popularita vzrůstá.

Vlastnosti a indikace

Žampiony obsahují 2,1 % plnohodnotných proteinů, tedy přibližně stejně jako brambory, jen s tím rozdílem, že obsahují méně než třetinu kalorií (25 kcal/100g). Pokud se ale osmaží, množství kalorií se podstatně zvýší.



Při pokusech s laboratorními zvířaty na University of Surrey (Velká Británie) bylo dokázáno, že žampiony výrazně zlepšují průběh cukrovky.⁵ Jsou též zdrojem proteinů, vitaminů skupiny B a malého množství sacharidů.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Zatímco některé studie poukazují na to, že syrové žampiony mohou mít kvůli obsahu **agaritinu karcinogenní účinky**,^{6,7} jiné to popírají.^{8,9} Jelikož na tomto poli neexistuje jednoznačné stanovisko, je lepší se jejich konzumaci v syrovém stavu vyhnout. Pokud se i přesto rozhodneme použít žampiony např. do salátů, musíme je dobře očistit a oloupat.

❷ **Vařené, smažené** a připravené na mnoho dalších způsobů. Jejich úprava nezabere více než několik málo minut.

❸ **Konzervované:** Zavařením, mražením, ale především sušením se dá zachovat jejich chuť i aroma.

Jsou bohaté na **vitamin B₁, B₂, niacin** a **kyselinu listovou**, jakož i na **draslík, fosfor, železo** a **stopové prvky**. Chudé jsou na vitamin C, vápník, provitamin A a vitamin E.

Jsou **těžko stravitelné**. To je způsobeno obsahem chitinu a tím, že jejich proteiny jsou bohaté na nukleové kyseliny. Nedoporučují se při dně (viz str. 277).

Žampiony se pro svůj **antidiabetický** účinek doporučují jako součást stravy pro diabetiky. Je to zejména proto, že mají nízký obsah sacharidů (3,45%) a velké množství proteinů a vitaminů skupiny B. Také, jak bylo zjištěno při pokusech s laboratorními zvířaty, jejich konzumace snižuje potřebu inzulínu pro regulaci krevní glukózy.⁵

Žampiony jsou též vhodné pro obézní lidi, protože jsou syté, a pokud se nesmaží nebo nepřipravují na oleji, mají jen velmi málo kalorií.



Plod chlebovníku

Zdroj živin a energie

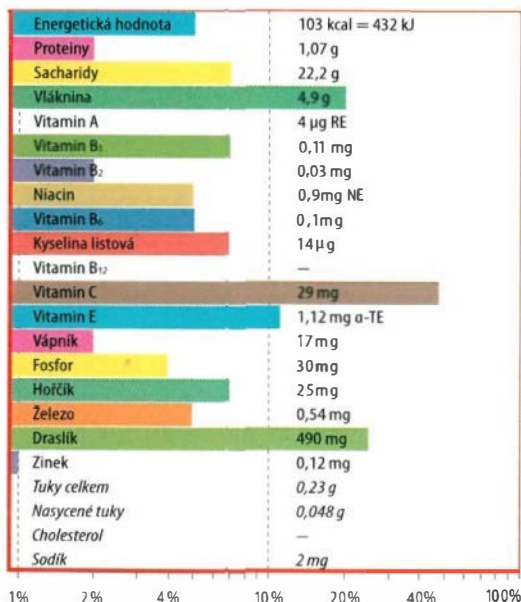
Příbuzné druhy: *Arctocarpus heterophylla* Lam.

Popis: Plod chlebovníku obecného (*Arctocarpus communis* Forst.), stromu z čeledi Moraceae, který dosahuje výšky 20 metrů.



Plod chlebovníku — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

CHLEBOVNÍK se zapsal do historie jako příčina vzpoury na lodi Bountý. V roce 1792 vezla tato loď z Tahiti do britské kolonie v Karibiku 1 000 chlebovníků, jejichž plody měly sloužit jako potrava otroků. Ke vzpouře, která skončila na pustém ostrově v jižním Pacifiku, došlo proto, že kapitán lodi Blight použil část vody určené pro námořníky na zalévání převážených stromů.

Vlastnosti a indikace

Dužina čerstvých plodů chlebovníku obsahuje přibližně 70 % vody; když se ale usuší, má podobné složení jako **pšeničná mouka**, která



V 18. století se chlebovníky převážely z Polynéských ostrovů do karibské oblasti, kde se vysazovaly. Jejich plody sloužily jako zdroj živin a energie pro lidi, kteří vykonávali namáhavou práci při sběru cukrové třtiny.



Příprava a použití

❶ **Dužina:** Je šťavnatá, plná jemných vláken a má neutrální chuť. Může se jíst za syrova, anebo vařená, pečená či smažená.

❷ **Semena:** Plody některých druhů chlebovníku obsahují hodně semínek, která se jedí opečená jako kaštan jedlý.

❸ **Mouka:** Vyrábí se ze sušených plodů chlebovníku. Před pečením, např. chleba, je nutné ji smíchat s obilnou moukou.

obsahuje velké množství proteinů a méně tuků, minerálů a vitamínů.

Díky tomu se tyto plody mohou v tropických oblastech, kde je nedostatek obilnin vhodných k pečení chleba, použít jako náhrada za pšeničnou mouku. I když **neobsahují** všechny živiny, v kombinaci s fazolemi a jinými luštěninami bohatými na proteiny tvoří důležitou složku stravy obyvatel tropů.

Nejvíce zastoupenou živinou v plodu chlebovníku je **ŠKROB**, který v něm tvoří většinu sacharidů. Během trávení se zvolna mění na **glukózu**, nejdůležitější zdroj energie buněk v těle.



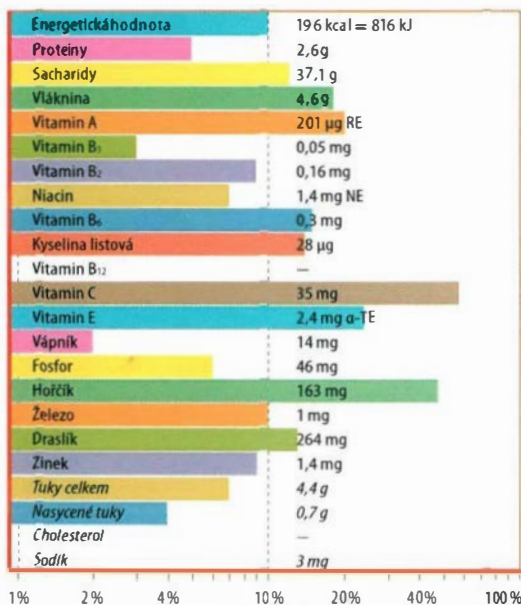
Plody baktrisu broskvového

Zásobárna energie



Plody baktrisu broskvového — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny**

Odborné synonymum: *Guilma gasipaes* (H. B. K.) Bailey.

Popis: Plody baktrisu broskvového (*Bactris gasipaes* L.), stromu z čeledi *Arecaceae*.

TOTO OVOCE se jídávalo ve Střední a Jižní Americe již před příchodem evropských kolonizátorů a dodnes je součástí tradiční stravy v Kolumbii a Venezuele.

Vlastnosti a indikace

Ve složení plodů baktrisu broskvového **převládají sacharidy**, které tvoří více než 40% jejich hmotnosti. Velkou část z nich představuje škrob, ale přítomné jsou i jednoduché **cukry**. Plody obsahují i tuky a proteiny, kterých je ale mnohem méně než sacharidů. Dále se v nich nachází hodně **vitaminu A** ve formě karotenoidů¹⁰



Baktris broskvový roste v tropických oblastech amerického kontinentu a jeho plody slouží jako dobrý zdroj energie.

odolných proti teplu a menší podíl vitaminů B₁, B₂, C a niacinu. Z minerálů obsahují vápník, fosfor a železo.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Dužina je škrobová a má příjemnou chuť.

❷ **Vařené:** Plody se většinou připravují takto: vaří se 30 až 45 minut ve slané vodě a oloupané se podávají s různými druhy omáček nebo posypané tvarohem.

❸ **Pečené:** Mají velmi příjemnou chuť.

Plody baktrisu broskvového jsou díky velkému obsahu škrobů **vysokoenergetickým** ovocem — jeden je jich gram dodá tělu až čtyři kalorie.

Plody baktrisu broskvového se doporučují:

- **v období růstu** (dětství, dospívání);
- **sportovcům**, osobám vykonávajícím fyzicky náročnou práci a obecně při vyšší spotřebě energie;
- **při podvýživě a nechtěném úbytku tělesné hmotnosti**;
- **během rekonvalescence** po nemoci.



Mangold

Lehký a jemný



Odborné synonymum: *Beta cycla L.*

Popis: Světle zelené listy a bílé stonky (*Beta vulgaris L. ssp. vulgaris cv. Vulgaris*), rostliny z čeledi *Chenopodiaceae*.

Mangold — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

PŘESTOŽE je mangold jedním z nejdéle známých druhů listové zeleniny, který byl před více než 2 500 lety oblíbenou potravou Řeků, mnozí jej považují jen za obyčejnou listovou zeleninou. Má však výrazné dietetické vlastnosti.

Vlastnosti a indikace

Mangold je významný pro obsah **vitaminu A** a **železa**.

Toto jsou jeho nejdůležitější indikace:

- **Obezita:** Protože mangold je velmi sytý a zároveň obsahuje jen málo kalorií (asi 20 kcal/100 g), doporučuje se všem, kdo chtějí snížit svoji tělesnou hmotnost. Za tímto účelem je ho nejlépe jíst namísto večeře.



Díky vysokému obsahu minerálních solí a zásadité reakci má vývar z mangoldu pozoruhodný účinek na krev a tělesné tkáně. Podporuje vylučování kyselého toxického odpadu metabolismu, např. kyseliny močové.



Příprava a použití

❶ **Listy:** Uvařené ve vodě nebo v páře, osmahlé na oleji a podávané s citronem tvoří zdravé a lehké jídlo.

❷ **Čerstvé listy:** Mohou se jíst syrové v salátu.

❸ **Stonky:** Podle některých je to nejchutnější část této rostliny a vhodná náhrada za artyčoky. Upravují se vařením, dušením, pečením; sušené slouží jako přísada do zeleninových polévek.

- **Pročišťuje krev a má alkalizující účinek.** Je to dáno vysokým obsahem *minerálních* solí.
- **Urychluje trávení (digestivum) a působí jako projímadlo (laxativum).** Proto se doporučuje při **gastritidě, zácpě a hemoroidech.**
- Díky vysokému obsahu železa se indikuje při **anémii (chudokrevnosti).**

Protože mangold obsahuje menší množství kyseliny oxalové, měl by se při ledvinových kamenech používat v kontrolovaném množství.



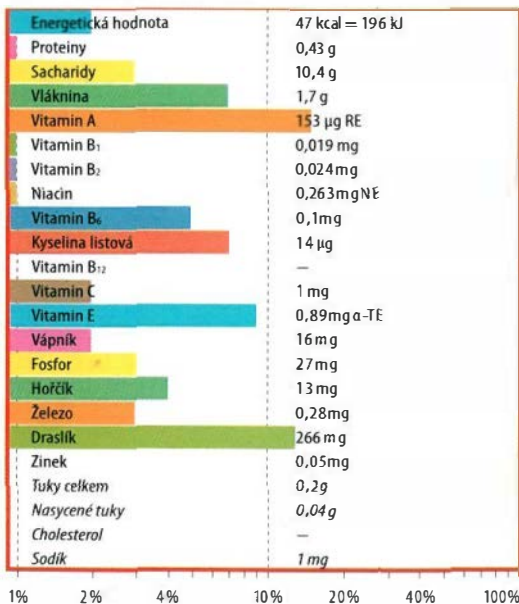
Mišpule

Účinná pomoc proti cukrovce



Mišpule — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod mišpule japonské (Eriobotrya japonica L.), stromu z čeledi Rosaceae, který dosahuje výšky 5 metrů a pěstuje se též jako okrasná dřevina.

Vlastnosti a indikace

Někteří lidé mohou být po rozpůlení plodu mišpule mírně zklamáni, protože zjistí, že polovinu jeho objemu tvoří semena. Jejich postoj se však rychle změní, když toto šťavnaté ovoce ochutnají.

- **Sacharidy:** 10,4% požitelné části plodu tvoří fruktóza a levulóza. Obsah tuků a proteinů je zanedbatelný (0,2% a 0,4%).
- **Vitamin A** je v plodu zastoupen poměrem 153 µg RE/100 g. Oproti tomu vitaminy skupiny B a vitaminy C a E jsou v plodu přítomny jen v malém množství.
- Z **minerálů** obsahu je železo, vápník, hořčík a velké množství **draslíku**.

Mišpule tělu dodává málo kalorií (47 kcal/100 g), ale hodně vody (86,7%) a minerálních solí, což zvyšuje její **diuretické** (močopudné) účinky.

Je bohatá na adstringentní taniny (2,5%) a na množství **triterpenických** aromatických látek, díky kterým pomáhá při léčbě cukrovky.

Toto jsou její indikace:

- **Cukrovka:** Výzkumy na Univerzitě Frederika II. v italské Neapoli¹¹ ukázaly, že výtažky z mišpule snižují hladinu cukru v moči. Za tento účinek vděčíme seskviterpenovým glykosidům a triterpenoidům, nevýživným látkám, které toto ovoce obsahuje ve větší míře.

Účinnost mišpulí proti cukrovce potvrdily i studie prováděné na *Autonomous University of Mexico*.¹²

Jak tedy vidíme, přestože ovoce obsahuje cukry, je účinným prostředkem v boji proti cukrovce.

- **Poruchy jater:** Při hepatidě, steatóze (nadměrné ukládání cukru v játrech) a cirhóze

pomáhá mišpulová kúra. Neúčinnější je provádět ji na jaře; v tomto období ji můžeme opakovat každé tři týdny.

Mišpulová kúra ☉ ulehčuje játrům a pomáhá zmenšovat jejich objem v případě hepatomegalie (chorobné zvětšení jater). Snižuje se i ascites (chorobné nahromadění volné tekutiny v dutině břišní, např. při cirhóze), který obvykle doprovází pokročilé postižení jater.

- **Infekční průjem** (gastroenteritida, enterokolitida, kolitida). Mišpule má na trávicí trakt mírný **adstringentní** (stahující) účinek. Zklidňuje celý organismus, **zásobuje jej vodou** a doplňuje minerální soli. Doporučuje se jako **první pevná strava** po půstu nebo infekčním průjemovým onemocnění. Člověk může sníst až kilogram zralých mišpulí denně, i když ty bývají k dispozici jen na jaře.
- **Poruchy ledvin:** Mišpule slouží jako **účinné diuretikum**, protože zvyšuje tvorbu moči a ulehčuje její vylučování. Díky vysokému obsahu minerálů a nízkému obsahu proteinů se doporučuje při **dně**, vysoké hladině **kyseliny močové**, **ledvinových kamenech** (zejména urátových), jakož i při **selhání ledvin**.
- **Běžné prochlazení:** Je dokázáno, že **triterpenické estery** (deriváty organických kyselin a alkoholů) v mišpulích mají silný **protivirový účinek**, zejména proti rinovirům, které způsobují zánět horních cest dýchacích.¹³ Proto se jejich konzumace doporučuje také jako prevence proti jarnímu prochlazení.

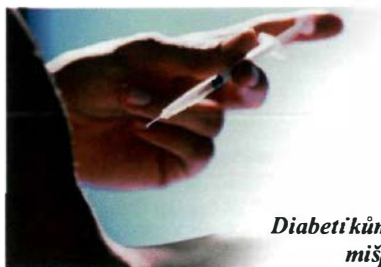


Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** V této formě jsou nejzdravější; protože ale bývají dosti kyselé, musí se nechat dozrát.

❷ **Kompoty a džemy:** V tomto stavu je možné konzumovat po celý rok. Ovšem zavařováním a jinými úpravami ztrácí podstatnou část svých živin.

❸ **Mišpulová kúra:** Nejčastěji se provádí na jaře. V jejím průběhu se konzumuje 1 až 2 kila mišpulí po dobu 2–3 dní. Ty se mohou doplnit několika tousty nebo suchary.

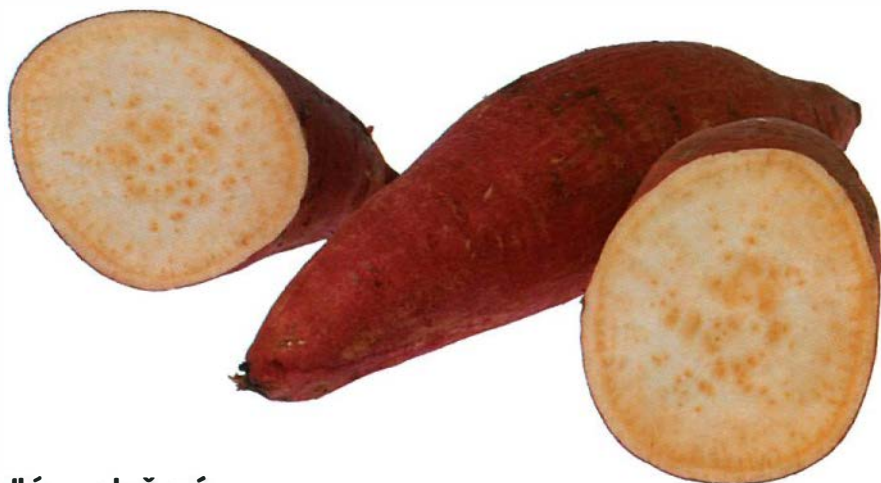


Diabetikům konzumace mišpulí prospívá.



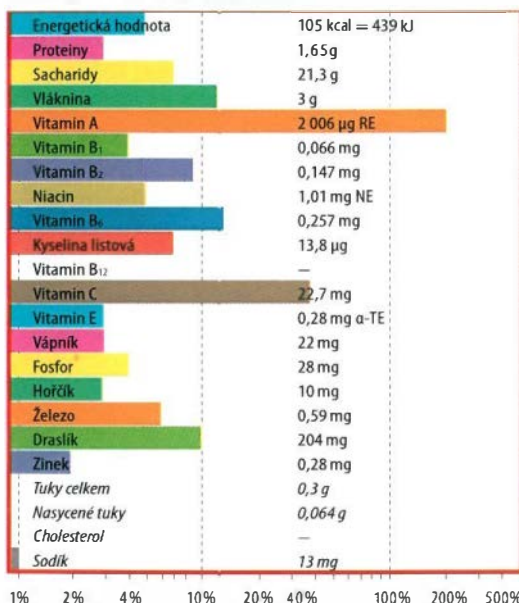
Povíjnice jedlá

Pocit sytosti



Povíjnice jedlá — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Hlíza povíjnice jedlé (*Ipomoea batatas* Poir.) z čeledi Convolvulaceae. Rostlina dosahuje výšky od 30 cm do 1 m.

ŠPANĚLÉ přivezli povíjnici jedlou z Haiti do Evropy, odkud se následně rozšířila do celého světa.

Vlastnosti a indikace

V hlíze povíjnice jedlé jsou nejvíce zastoupeny **sacharidy**, které tvoří 21,3 % její hmotnosti. Vyskytují se v ní ve formě **škrobu** a **cukru** (především **sacharózy**) a v každém druhu jsou zastoupeny v jiném poměru. Čím více sacharózy hlíza obsahuje, tím je sladší.

Obsah **tuků** a **proteinů** je minimální, dokonce nižší než v bramborách. Hlíza povíjnice je však velmi bohatá na **betakaroten** (provitamin A), kterého je nejvíce ve žlutých odrůdách.

Pokud se hlíza dobře rozžvýká a promísí se slinami, je lehce stravitelná.

Jelikož obsahuje velké množství celulózové **vlákniny**, má blahodárný vliv na střevní stěnu.

Hlíza povíjnice jedlé má trojí terapeutické využití:

- **Obezita:** I když povíjnice jedlá obsahuje velké množství kalorií, dá se využít při obezitě, protože je **velmi sytá**. V takovém případě je ale nutné dbát na to, aby nedošlo k překročení doporučené denní dávky kalorií.

Vzhledem k tomu, že hlízy povíjnice jedlé neobsahují dostatečné množství proteinů ani

tuků, neměly by tvořit základ stravy. Když se ale zkombinují s mlékem, luštěninami nebo s olejnatými ořechy, dosáhne se žádoucí nutriční vyváženosti.

- **Arterioskleróza** a poruchy krevního oběhu: Díky vysokému obsahu **betakarotenu** (provitaminu A) jsou hlízy povíjnice jedlé velmi účinné při arterioskleróze.

Protože hlízy povíjnice jedlé neobsahují skoro žádné **tuky** ani **sodík**, největší nepřátele krevní oběhové soustavy, doporučují se konzumovat nejen při **arterioskleróze**, ale i při **poruchách krevního oběhu** a **hypertenzi**.

- **Zvýšená spotřeba energie:** Hlízy povíjnice jedlé dodávají energii při **zvýšené tělesné činnosti** a přispívají k rychlejší rekonvalescenci po nemoci. V takových případech se mohou jíst jako hlavní jídlo **dvakrát až třikrát** týdně.

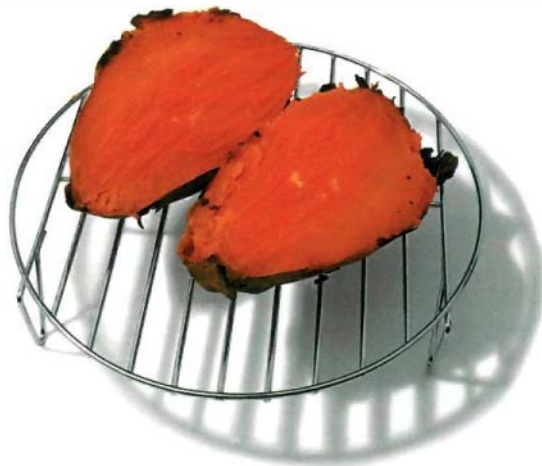


Příprava a použití

❶ **Pečené:** Je to nejběžnější způsob jejich úpravy. Mohou se péct v troubě anebo ve žhavicím popelů, a to celé včetně slupky.

❷ **Pyré s mlékem:** Po upečení či uvaření se hlízy povíjnice jedlé rozmíchají na kaši. Pro zvýšení jejich nutriční hodnoty do nich lze přidat vaječný žloutek.

❸ **Sladkosti:** Hlízy povíjnice jedlé se dají též použít kvýrobě džemů a cukroví.



Přestože jsou hlízy povíjnice jedlé bohaté na škrob, a tedy i na kalorie, mají jedinečnou vlastnost: vyvolávají pocit nasycení. Tak například 100 g hlízy, která obsahuje jen 105 kcal, dokáže zahnat hlad i na několik hodin.



Třešně

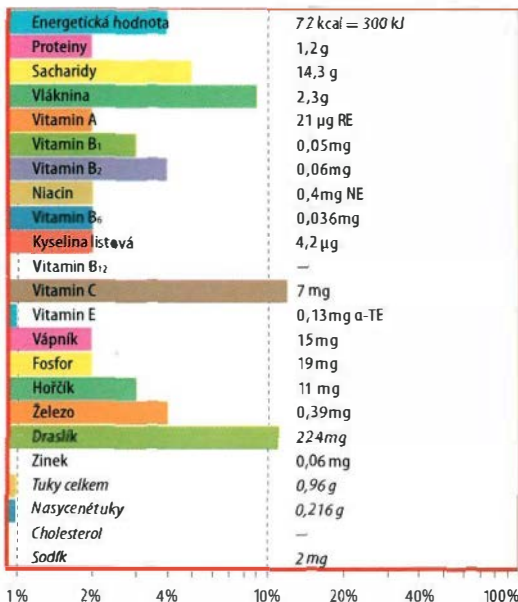
Zahání hlad a čistí krev

Konzumování třešní pomáhá snižovat tělesnou hmotnost a pročišťuje organismus.



Třešně — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzné druhy: Prunus cerasus L. (višně).

Popis: Plodstromu třešně (Prunus avium L.) z rodu Rosaceae, který dorůstá výšky 20 metrů. Plod je peckovice o průměru asi 2 cm světlečervené až tmavofialové barvy.

Vlastnosti a indikace

V minulosti se třešně považovaly za sladké, chutné, ale nutričně a terapeuticky málo hodnotné ovoce.

Dnes se již ví, že se v nich, i když jen v malém množství, nacházejí všechny důležité živiny (kromě vitamínu B₁₂). Obsahují 14 % sacharidů, z nichž největší podíl tvoří **fruktóza**. **Tuky** a **proteiny** jsou v nich zastoupeny jen **jedním procentem**.

Dále obsahují malé množství vitaminů A, B, C a E a také minerály a stopové prvky, jako např. vápník, fosfor, hořčík, železo, sodík, **draslík** (nejvíce), zinek, měď a mangan.



Jejich význam zvyšují i tyto nevyživné složky:

- **Organické kyseliny:** Kyselina jablečná, jantarová a citronová, které **podporují trávení a čistí krev.**
- **Rozpustná rostlinná vláknina,** kterou tvoří zejména **pektin.** Sto gramů třešní dodá tělu 10% doporučené denní dávky rostlinné vlákniny, díky níž třešně mají **laxativní** (projíímavý) a **hypolipidemický** (snižují obsah cholesterolu v krvi) účinek.
- **Flavonoidy:** Zodpovídají za **diuretické, antitoxické, antioxidační a protirakovinné** vlastnosti třešní.



Příprava a použití

- ❶ **Čerstvé:** Jí se jen dužina zralých třešní.
- ❷ **Třešňová kúra:** Třikrát až čtyřikrát denně podobu dvou až tří dnů se konzumuje půl kilogramu zralých třešní jako jediná potrava. Ti, kdo mají **problémy se žaludkem,** mohou třešně mírně **povařit.** Účinek kúry se zvýší, doplníme-li ji pitím několika hrnků **třešňového čaje** (50g stopek třešní vaříme 5 minut v litru vody).
- ❸ **Další využití:** Třešně jsou vhodné do **ovocných koláčů, džemů a kompotů.**

- **Kyselina salicylová:** Je to přírodní prekurzor acylpyrinu, který působí **protizánětlivě a protirevmaticky.** Přestože se ho v 1 kg třešní vyskytuje jen 2 mg, je schopen i v takto malém množství vyvolat žádoucí účinky.

Třešně jsou malé jemné plody, které se dají využít při těchto obtížích:

- **Obezita:** Zatímco ke snědení jednoho zákusku, který tělu dodá 360 kcal, člověk potřebuje jen několik málo zakousnutí, na získání podobného množství kalorií z třešní je třeba minimálně deseti minut a musí se jich sníst přibližně půl kilogramu. Oproti záusku třešně vyvolávají daleko větší pocit nasycení, čímž snižují chuť na další jídlo.

Diuretický (močopudný) a **očistný** účinek, jakož i nízký obsah **sodíku a tuků** urychlují **snižování nadváhy.**

- **Cukrovka:** Díky tomu, že 50% **sacharidů** obsažených v třešních tvoří **fruktóza,** mohou je v přiměřeném množství konzumovat i diabetici. Je pro ně ale nebezpečné provádět jakoukoliv ovocnou kúru, např. třešňovou ❷, pokud se předtím neporadí s lékařem či jiným odborníkem.

- **Očistná dieta ❷:** Podle dr. Valnet, významného francouzského fytotherapeuta, se organismus výborně očistí během dvou či tří dnů třešňové kúry. Je to dáno tím, že třešně podporují vylučování odpadních a toxických látek.

- **Chronické problémy:** **Vysoká konzumace třešní,** zejména jako **očistná kúra ❷,** se doporučuje při artróze, dně, revmatoidní artritidě, arterioskleróze, chronické zácpě, autointoxikaci v důsledku nevhodné stravy, chronické hepatopatii (onemocnění jaterní tkáně), selhání srdce, rekonvalescenci a rakovině.



Pšenice

Královna obilovin



Popis: Plod pšenice (*Triticum aestivum* L.), rostliny z rodu *Gramineae*. Skládá se z **perikarpu** (oploď) neboli otrub, **endospermu** (jádra) a **klíčku**.

Pšenice — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	331 kcal = 1 385 kJ
Proteiny	10,4 g
Sacharidy	61,7 g
Vláknina	12,5 g
Vitamin A	—
Vitamin B ₁	0,394 mg
Vitamin B ₂	0,096 mg
Niacin	4,8 mg NE
Vitamin B ₆	0,272 mg
Kyselina listová	41 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	—
Vitamin E	1,44 mg α-TE
Vápník	27 mg
Fosfor	493 mg
Hořčík	126 mg
Železo	3,21 mg
Draslík	397 mg
Zinek	2,63 mg
Tuky celkem	1,56 g
Nasyčené tuky	0,289 g
Cholesterol	—
Sodík	2 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

PLANETA Země každý rok vydá 600 milionů tun pšenice, které poskytnou potravu miliardám lidí. Téměř čtyři tisíce let poté, co Josef nasytil Egyptany zásobami pšenice, zůstává tato obilnina základem výživy člověka a poskytuje potravu většímu počtu obyvatel planety než kterákoliv jiná plodina.

Vlastnosti a indikace

Zrno pšenice, které se skládá z perikarpu (otrub), endospermu (jádra) a klíčku je téměř **plnohodnotná potravina**, která obsahuje všechny potřebné živiny. Chybí v něm jen:

- provitamin A (betakaroten);
- vitamin C;
- vitamin B₁₂, stejně jako ve všech potravinách rostlinného původu.

Ostatní živiny včetně **vlákniny** se nacházejí v celém zrně pšenice a všechny, kromě **tuků** a **vápníku**, mají i **dostatečné zastoupení**.

- **Sacharidy:** Tvoří až 62 % zrna. Většinou se vyskytují ve formě škrobu a jen asi 1 až 2 % tvoří jednoduché cukry.

Čím více **vlákniny** zrno obsahuje, tím pomaleji se z něj **glukóza** uvolňuje. Proto je pro **diabetiky** vhodnější **celozrná pšenice** a mouka, která nezpůsobuje náhlé změny hladiny glukózy v krvi, než bílá mouka, z níž byla odstraněna vláknina.

- **Proteiny:** Až 90 % pšeničných proteinů se skládá z **gluteinu** a **gliadinu**, které po oddělení od ostatních částí zrna a smíchání s vodou vytvoří mazlavou hmotu **gluten** (lepek), což je proteinový obsah endospermu neboli bílá mouka (bez klíčků a otrub).

Je to právě **GLUTEN**, který způsobuje kynutí těsta. Ke zvětšování objemu dochází kvůli tomu, že při kvasném procesu vzniká oxid uhličitý.

Gluten má však i dvě nevýhody:

- ▶ U některých jedinců způsobuje alergické reakce a zapříčiňuje vznik **celiakie** (závažné onemocnění tenkého střeva způsobené nesnášenlivostí lepku; projevuje se poruchou vstřebávání, průjmami, křečemi, snížením hmotnosti nebo únavou).
- ▶ Je to **neplnohodnotný protein**, který sice obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, ale jeho obsah **lysinu** nestačí k pokrytí potřeby těla.

Kvalita proteinu v glutenu se podstatně zvyšuje, když se pšenice a její deriváty kombinují s luštěninami nebo mléčnými výrobky, které doplní chybějící lysin.

Proteiny pšeničných klíčků obsahují velké množství **lysinu**, které však nestačí k vyrovnání nedostatečného množství této aminokyseliny v glutenu, protože klíček tvoří jen 2,5 % celého zrna. Přestože je těchto proteinů velmi málo, mají prvotřídní kvalitu. Z toho důvodu celozrná pšenice a pšeničná mouka dodávají tělu více výživných proteinů než bílá mouka.



Příprava a použití

❶ **Celozrná:** Kromě nebezpečí kontaminace pesticidy nic nebrání v konzumaci pšenice bezprostředně po oddělení ze stébla. Je nutné ji však důkladně rozčvítat a vyplivnout nejtvrďší část otrub. Pro lepší stravitelnost je možné zrno též opražit.

❷ **Vločky:** Jsou to uvařená a vylisovaná **celá zrna** pšenice. Zachovávají si všechny výživné látky, protože při tepelné úpravě jich ztratí jen minimální množství. Jedí se namočené, ale i uvařené v mléku nebo zeleninovém vývaru. Tvoří základ müsli.

❸ **Mouka:** Vzniká rozdrčením a pomletím zrna. **Celozrná pšeničná mouka** obsahuje všechny části zrna, zatímco **bílá** jen endosperm (viz str. 297). Používá se k pečení chleba a dalších druhů pečiva.

❹ **Klíčky:** Jsou velmi jemné a zdravé a na rozdíl od zrna obsahují i **provitamin A** a **vitamin C**.

❺ **Sušená drčená pšenice:** Její uvaření trvá kratší dobu než uvaření celozrné pšenice. Používá se jako její náhrada.

- **Tuky:** Pšenice obsahuje přibližně 1,56% tuků, z nichž se více než **polovina** nachází v **klíčcích** a **otrubách**. Převážně jsou to polyneenasycené mastné kyseliny, zejména kyselina **linolová**.
- **Vláknina:** V celozrnné pšenici, především v otrubách, se nachází 12,5% vlákniny, z níž je většina **nerozpustná**. Díky tomu má tato plodina silný **laxativní** (projímavý) účinek.
- **Vitaminy:** Pšenice je dobrým zdrojem vitaminů **B₁**, **B₂**, **B₆**, **niacinu**, **kyseliny listové** a **vitaminu E**, ale neobsahuje vitamin C, B₁₂ ani provitamin A. **Klíčky** a **otruby** jsou na vitaminy bohatší než endosperm.
- **Minerály:** Pšenice dodává fosfor, hořčík, železo, draslík a stopové prvky, především zinek, měď a mangan. Nejméně obsahuje **vápník**.

Pšenice a celozrnná pšeničná mouka tvoří základ stravy lidí na celém světě a mohou se jíst každý den. Celozrnná pšenice se doporučuje zejména v těchto případech:

- **Zvýšená spotřeba živin** v období růstu (dětství a dospívání), při sportu, v těhotenství,

během kojení, rekonvalescence, při oslabeném organismu apod. Pšenice je skvělý zdroj energie (331 kcal/100 g). Díky tomu, že obsahuje vitaminy skupiny B, usnadňuje se metabolismus její glukózy.

- **Trávicí poruchy:** Pšenice je lehce stravitelná a lidský organismus z ní snadno získává živiny.

Je dobré vědět, že má laxativní účinky a reguluje peristaltiku střev. Ti, kdo trpí zácpou, by měli celozrnnou pšenici jíst denně v jakékoli podobě. Její pravidelná konzumace pomáhá v prevenci střevní divertikulózy, hemoroidů, karcinomu tlustého střeva a dále chrání před ekzémy a bolestmi hlavy způsobenými auto-intoxikací, ke které může dojít následkem neléčené zácpy.

- **Chronická onemocnění:** Dostatek celozrnné pšenice a mouky v jídelníčku zabraňuje vzniku takzvaných civilizačních onemocnění, které často vznikají v důsledku konzumace velkého množství rafinovaných potravin. Je to především arterioskleróza, cukrovka, revmatická artritida, a dokonce i některé typy rakoviny.¹⁴



Proč se více používá bílá než celozrnná mouka?

Proč lidé mnohem více používají jako součást stravy bílou mouku, když je nezpochybnitelně dokázáno, že celozrnná mouka je výživnější a zdravější?

- **Lidem více chutná:** Bílá mouka byla a je oblíbenější než celozrnná.
- **Bílá mouka se snadněji skladuje:** Celozrnná mouka se může skladovat jen několik týdnů, protože se rychle kazí.
- **Celozrnná mouka obsahuje antinutriční látky,** jako jsou fytiny, které teoreticky mohou bránit vstřebávání železa a zinku ve střevech. Z toho důvodu někteří odborníci nepřikládají celozrnným obilovinám takový nutriční význam, jaký ve skutečnosti mají. Tento postoj je ale neopodstatněný.



Anatomická stavba pšeničného zrna

Tři rozdílné části se vzájemně se doplňujícími výživovými vlastnostmi

Pšeničné zrno označujeme jako „celé zrno“ proto, že jeho tři části (**perikarp**, **endosperm** a **klíček**) tvoří vyváženou nutriční jednotku. Z toho důvodu kdosi v souvislosti s rafinováním pšeničného zrna vtipně poznamenal: „Co Bůh spojil, člověče, nerozděluj.“

Perikarp (otruba)

(viz str. 299)

Tvoří 14,5% zrna.

Je to vnější část zrna, která se skládá z šesti vrstev bohatých na **celulózovou vlákninu**.

Vrstva lepku ④

Buňky této vrstvy jsou velmi bohaté na **proteiny**, **tuky**, **vitaminy** a **minerály**, avšak tyto živiny se dají využít jen z nejmenho pomletého zrna, protože jinak jsou zadržovány tvrdou celulózovou stěnou.

Průhledná membrána ⑤

Spolu s vrstvou lepku představuje 62% hmotnosti otruby.

Trubicovitá vrstva

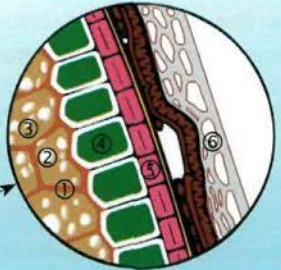
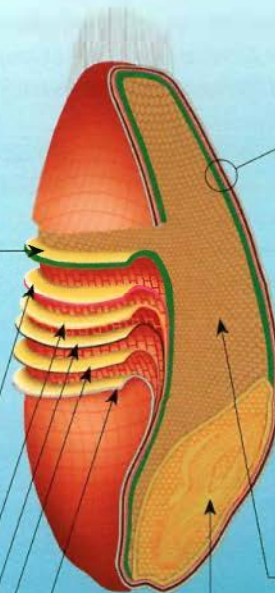
Příčná vrstva

Podélná vrstva

Tyto tři velmi tenké vrstvy, které tvoří 11 % hmotnosti zrna, se skládají převážně z celulózy.

Epidermis (ochranné krycí pletivo rostlinných orgánů)

Tvoří 27% hmotnosti otruby. Protože obsahuje **lignin** (zpevňující polymer) a **celulózu** (glukózový polysacharid), má dřevnatou konzistenci.



Průřez pšeničným zrnem pod mikroskopem

- ① Vnitřní celulózová membrána endospermu
- ② Částice škrobu
- ③ Gluten
- ④ Vrstva lepku
- ⑤ Průhledná membrána
- ⑥ Vnější vrstva otruby

Endosperm (jádru)

Tvoří 83% zrna.

Bílá mouka z endospermu obsahuje velké množství **proteinů (glutenu)**, které jsou však neplnohodnotné. Jejich hodnota se zvýší kombinací s proteiny bohatými na lysin, které se nacházejí v:

- **pšeničných klíčcích**, stejně jako ve všech celozrnných potravinách;
- **mléku** a mléčných výrobcích;
- **luštěninách**.

Klíček (viz str. 298)

Tvoří 2,5% zrna.

Je to zárodek zrna, z nějž vyklíčí nová rostlina.

Klíček obsahuje tři čtvrtiny všech **vitaminů skupiny B** a **vitaminu E** v zrně.

Pšeničné klíčky

Zásobárna vitaminů a léčivých látek

Klíček je část zrna, která je nejbohatší na živiny a aktivní látky, a to zejména na:

- **Proteiny** (23,2%): Jsou hodnotnější než gluten endospermu, protože mají dostatek lysinu.
- **Esenciální mastné kyseliny** (9,72%), a sice kyselinu linolovou a kyselinu alfa-linolenovou.
- **Vitaminy B₁, B₂, B₆**, niacin a kyselinu listovou.
- **Vitamin E**, silný antioxidant.
- **Minerály**, zejména fosfor, hořčík, železo a stopové prvky.
- **Enzymy**, např. antioxidant superoxid-dismutáza.
- **Octacosanol**: Nachází se v pšeničných klíčcích a jejich tucích, v menším poměru v olejích z některých semen. Má chemický vzorec C₂₈H₅₈O. Ukázalo se, že přirozeně zvyšuje odolnost proti únavě a tělesnou výkonnost.¹⁵

Sto gramů pšeničných klíčků (přibližně 10 polévkových lžic) pokrývá DDD (doporučenou denní dávku) vitamínu B₁, kyseliny listové, vitamínu E a manganu. **Preventivně** se doporučuje sníst **2 až 4** lžičky klíčků ke každé snídani.



Jejich užívání pomáhá zejména při následujících obtížích:

- **Poruchy nervové soustavy**: V těchto případech tělo potřebuje více vitaminů skupiny B. Jde např. o astenii (únavu), depresi, stres, nervozitu apod.
- **Neplodnost mužů a žen** způsobená poruchou tvorby zárodečných buněk. **Vitamin E** obsažený v pšeničných klíčcích podporuje tvorbu spermií a ovulaci.
- **Hyperlipidemie** (nadbytek tuků v krvi), zejména typu IIa a IIb.
- **Rakovina, srdeční onemocnění** (infarkt myokardu a angina pectoris): Svým **antioxidačním** působením pšeničné klíčky zastavují degenerativní buněčné procesy, stárnutí a arteriosklerózu.
- **Cukrovka**: Antidiabetický účinek se připisuje vlivu vitamínu B₁ a E, které jsou v pšeničných klíčcích přítomny ve velkém množství.
- V případech **zvýšené potřeby živin**: Doporučuje se sportovcům, studentům, při psychickém vypětí, v těhotenství a během kojení.

Pšeničné klíčky a jejich olej zvyšují fyzickou kondici a odolnost proti únavě.



Pšeničné otruby

Otruby můžeme přirovnat ke koštěti, které vymetá střeva¹⁶

Složení

I když pšeničné otruby obsahují hodně proteinů, tuků, vitaminů a minerálů, lidé je příliš nevyužívají. Je to zejména proto, že jejich velkou část tvoří vláknina (42,8%), jež se skládá z **celulózy, hemicelulózy a ligninu**, látek, kvůli kterým otruby mají tvrdou dřevnatou konzistenci.

Fyziologický účinek

Otruby vykonávají ve střevě tři základní činnosti:

- Zadržují vodu a **zvětšují objem stolice**.
- **Zrychlují** pohyb stolice ve střevech.
- **Zadržují dráždivé a jedovaté látky**, cholesterol, žlučové soli a karcinogeny, které se nacházejí ve střevech a zvyšují jejich **vyučování** stolicí.

Výhody otrub

- **Pomáhají doplňovat vlákninu do stravy**, která je složená převážně z rafinovaných potravin. Je však vhodnější konzumovat celozrnné výrobky, než doplňovat rafinované potraviny otrubami.
- **Zabraňují zácpě:**¹⁷ K dosažení požadovaného účinku je třeba užívat 20 až 30 g otrub denně po dobu jednoho týdne.
- **Snižují hladinu cholesterolu** (ovesné otruby jsou v tomto směru mnohem účinnější).
- **Snižují riziko některých závažných onemocnění:** divertikulitidy, karcinomu tlustého střeva, srdečních onemocnění a karcinomu prsu.

Nevýhody otrub

- **Dráždí střeva:** Otruby mohou narušit sliznici střev, protože obsahují tvrdý lignin. Z toho důvodu se nedoporučují konzumovat pacientům s kolitidou nebo dráždivým tračníkem¹⁸ (viz str. 201, 202).
- **Obsahují fytyáty**, které vytvářejí nerozpustné směsi železa, zinku a vápníku, čímž brání vstřebávání těchto minerálů ve střevech. Pokud se ale celozrnné obilniny konzumují vařené, naklíčené nebo vykynuté (chléb a jiné pečivo), k tomuto nežádoucímu účinku nedochází.¹⁹
- **Mohou být kontaminovány pesticidy a těžkými kovy**, protože jsou v kontaktu s ovzduším i půdou.

Správné užívání otrub

- **Nejvhodnější** jsou ve svém **přirozeném stavu**, tj. jako součást celozrnné pšenice nebo jejích derivátů.
- Pokud jíte otruby samostatně, dbejte na to, abyste **nepřekročili denní dávku 30 g**, a dejte pozor, aby otruby pocházely z **biologicky čistých zdrojů**.

Je vhodnější konzumovat otruby v celozrnných výrobcích, než je jí samostatně. Také je důležité dbát na to, aby jejich denní dávka nepřekročila 30 g (dvě polévkové lžíce).

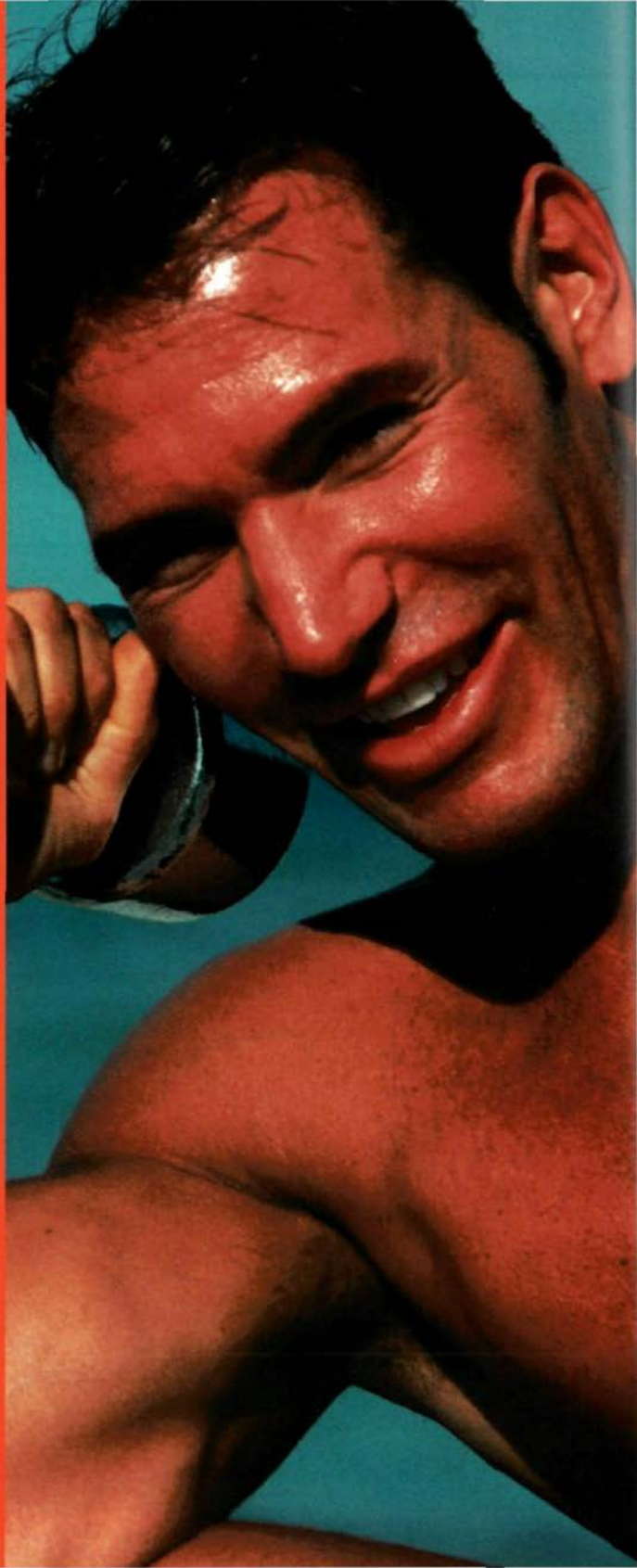


Choroby

Artróza	303
Osteoporóza	302
Rachitida (křivice) a osteomalacie (měknutí kostí)	305
Revmatoidní artritida	304
Svalové křeče	305
Syndrom karpálního tunelu	305

Potrava

Kaštan jedlý	310
Kokosový ořech	312
Pór	306
Tuřín	308



Potrava pro pohybový systém

VHODNÝ výběr stravy hraje velmi důležitou úlohu při zajištění správného stavu pohybového systému, tedy kostry a struktur, které ji obklopují a umožňují člověku vykonávat pohyb: svalů, kloubů, šlach a fascii.

Strava *přispívá* k zajištění dobrého stavu pohybového systému následovně:

- *Poskytuje sacharidy, vitaminy a minerály*, které pomáhají udržovat správný **svalový tonus**.
- Zabraňuje **hromadění kyseliny močové** v kloubech, čímž pomáhá předcházet jejich zánětům a poškození (viz str. 277).
- *Zpomaluje progresi artrózy* (viz str. 303).
- *Chrání před osteoporózou*, protože tělu dodává **vápník, fosfor a hořčík**, látky, které jsou potřebné k mineralizaci kostí (viz str. 302).

Osteoporóza

Definice

Jde o **prořidnutí kostní hmoty** při normální mineralizaci (obsahu vápníku), které vede ke zvýšenému nebezpečí zlomenin. Kostí začínají přirozeně řidnout v období mezi 40. a 50. rokem života, ale o osteoporózu se jedná jen v případě, dosáhne-li úbytek kostní tkáně patologických hodnot.

Prevence

Některé faktory mohou tento proces významně ovlivnit a mohou pomoci snížit riziko vzniku osteoporózy. Patřík nim:

- **Dostatečný příjem vápníku** v dětství a v období dospívání, kdy dochází k formování kostry. Děti a dospívající, kteří nepřijímají dostatečné množství vápníku, jsou vystaveni většímu riziku vzniku osteoporózy. Ovšem i dospělí by měli tělu dodávat přiměřené množství vápníku v každém věku, protože buňky kostí zanikají a vznikají v průběhu celého života. Doporučená denní dávka pro dospělého člověka se pohybuje v rozmezí 500 až 800 mg a slouží k tomu, aby nahradila přirozený úbytek vápníku a přispěla k obnově kostí.
- **Snížení ztrát vápníku:** Nadměrná spotřeba **proteinů** a **kofeinu** zvyšuje vylučování vápníku **močí** a strava skládající se z masa, ryb a měkkýšů okyseluje krev. Zvýšenou kyselost krve tělo vyrovnává tím, že z kostí uvolňuje alkalické minerály, mezi které patří i vápník. Oproti tomu ovoce a zelenina mají **alkalizující účinek**, jímž přispívají k dobré bilanci vápníku v organismu, protože zabraňují jeho odbourávání. Ztrátu vápníku způsobuje i snížená tvorba hormonů v **menopauze**. Jelikož **sója** a sójové výrobky obsahují **fytoestrogeny** (rostlinné hormony), které částečně nahrazují nedostatečnou činnost vaječníků, riziko osteoporózy se jejich pravidelnou konzumací snižuje.
- **Působení slunečního záření:** Sluneční světlo je nezbytné k syntéze vitamínu D, který se podílí na přesunu vápníku ze střev do krve. U lidí světlé pleti se tohoto vitamínu produkuje dostatečné množství již po 5 až 10 minutách pobytu na slunci denně, lidé tmavší pleti potřebují minimálně dvakrát delší dobu.

- **Dostatečná fyzická aktivita:** Při sedavém způsobu života převažuje odbourávání kostí nad novotvorbou. Naopak pravidelný pohyb zabraňuje řídnutí kostní hmoty a pomáhá při prevenci osteoporózy.

Správná strava je významným faktorem ovlivňujícím osteoporózu, a to nejen v dětství, ale i v dospělosti. Čím více vápníku se v kostech během vývoje kostry uloží, tím větší bude jeho rezerva v pozdějším věku a tím nižší bude pravděpodobnost vzniku osteoporózy.



Konsumujte

Vápník
Mléko
Mléčné výrobky
Sóju
Mandle
Tofu
Hlávkové zelí
Melasu
Kokosové ořechy
Vojtěšku
Pomeranče
Listovou zeleninu
Tuřín
Vitamin D
Vitaminové doplňky

Omezte

nebo vylučte



Maso
Ryby
Vyzrálé sýry
Sůl
Tuky
Rafinovaný cukr
Čokoládu
Povzbuzující nápoje
Alkohol
Sladké limonády
Fosfor
Pšeničné otruby



Mléko je velmi dobrý zdroj vápníku (asi 120 mg/100 g). Díky tomu, že obsahuje vitamin D a laktózu, je jeho vstřebatelný podíl dost vysoký (20 až 40 %). I když by nemělo být jediným zdrojem vápníku, jeho konzumace v dětství a dospívání snižuje riziko vzniku osteoporózy v dospělosti.¹

Artróza

Definice

Artróza je degenerativní onemocnění kloubů (zánět), na jehož počátku dochází ke **změnám kloubní chrupavky**, která se **rozvlákní je, rozruší je a atrofuje je**. Posléze nastupují změny na kostech a kolemkloubních tkáních a dochází k bolestivému omezení hybnosti a deformaci kloubu. Toto postižení vzniká především v důsledku nadměrného zatěžování kloubů a nejčastěji postihuje **kyčle a kolena**.

Strava

Při dietetické léčbě artrózy se **v první řadě** usiluje o **snížení tělesné hmotnosti**. Tělu se též dodává přiměřené množství minerálů a sulfátů, látek, které jsou nezbytné k tvorbě chrupavčité hmoty.



Konzumujte

Vápník
Luštěniny
Celozrnné potraviny
Melasu
Vojtěšku
Kokosové ořechy



Mladá vojtěška

Různé výzkumy ukázaly, že ženy, které konzumují hodně masa, jsou náchylnější ke zlomeninám krčku stehenní kosti³ a předloktí⁴.

Dále se zjistilo, že v hospodářsky vyspělých státech s nejvyšší spotřebou masa se vyskytuje nejvíce případů zlomenin kostí v důsledku osteoporózy. Ovolaktovegetariánská strava je nejúčinnějším prostředkem při prevenci této nemoci.



Při léčbě artrózy je nejdůležitější vyhybat se obezitě.



Sója z pomalu je řidnutí kostí po menopauze, které je zapříčiněno sníženou tvorbou hormonů vaječnicků. Sója a sójové výrobky, zejména tofu, poskytují tělu fytoestrogeny (jako například izoflavonoidy), které doplňují nedostatečnou produkci hormonů a zlepšují mineralizaci kostí.² Sója je navíc zdrojem vápníku.

Revmatoidní artritida

Definice

Je to celkové zánětlivé onemocnění pojivových tkání, které se nejčastěji a nejvýrazněji projevuje na kloubech, a to třikrát častěji u žen než u mužů. Postihuje především malé klouby na ruce a noze, ale může zasahovat i ostatní klouby. Zánět v kloubech se projevuje bolestmi, funkčním poraněním a deformací.

Strava

Lidé s revmatoidní artritidou obvykle trpí i anémií, žaludečními vředy a jistým stupněm podvýživy. Při léčbě je nutné dbát na výběr stravy, protože některé potraviny mohou její průběh zhoršovat.

Potenciální vliv třech typů stravy na průběh nemoci:

- **Omnivorní** (rostlinně-živočišná) s převahou masitých jídel a živočišných výrobků: zhoršuje průběh onemocnění.
- **Ovolaktovegetariánská**: Pokud se jí nahradí omnivorní strava, může dojít k určitému zlepšení. Jogurt je při ní nejlépe tolerovaným mléčným výrobkem.
- **Veganská** (striktně vegetariánská): S její pomocí se dosahují nejlepších výsledků, zvláště pokud se konzumuje velké množství syrového ovoce a zeleniny.

Lidé s tímto onemocněním mají zvýšenou hladinu protilátka proti dvěma druhům střevních bakterií: *Escherichia coli* a *Proteus mirabilis*. Jejich množství se zvyšuje při omnivorní stravě a snižuje při vegetariánské stravě nebo při konzumaci biotických jogurtů.^{5, 6} Tento fakt zároveň vysvětluje, proč má vegetariánská strava na průběh revmatoidní artritidy pozitivní vliv.



Konsumujte

Ovoce
Luštěniny
Sóju
Zeleninu
Ořechy
Celozrnné potraviny
Olej
Rybí tuk
Kyselé zelí
Vlašské ořechy
Pšeničné klíčky
Jogurt

Omezte nebo vylučte



Maso
Vepřové maso
Alkohol
Mléko
Vejce
Příspědy



Brokolice

Konzumaci syrového ovoce a zeleniny se podstatně zlepšuje průběh revmatoidní artritidy: zmiřňuje se zánět, bolest a deformace kloubů.

Potvrdilo se, že zatímco vegetariánská strava zánětlivé projevy zmiřňuje, omnivorní je naopak zhoršuje.^{7, 8, 9} Jedním z důvodů je vysoká hladina arachidonové kyseliny (nenasyčená mastná kyselina ve většině tuků zvířat), z níž organismus vytváří prostaglandiny, leukotrieny a cytochrom P450, faktory podílející se na rozvoji zánětlivé reakce organismu.¹⁰



Rachitida (křivice) a osteomalacie (měknutí kostí)

Definice

Rachitida (křivice) se vyskytuje u **děti** a osteomalacie (měknutí kostí) u **dospělých**. Obě dvě nemoci se projevují **měknutím** a **deformací** kostí. Zatímco u osteoporózy ubývá kostní hmota (kosti řídnou, stávají se pórovitými a snadno se lámou), při rachitidě a osteomalacii je kostní hmoty dost, ale chybí jí minerály.

Příčina

Nejčastější příčinou obou nemocí je nedostatek vitamínu D, který tělo získává především ze slunečního záření.

Strava

V obou případech jsou k mineralizaci kostí kromě vitamínu D a vápníku potřebné i další minerály (fosfor a hořčík) a stopové prvky (bór a fluor).



Konzumujte

Vitamin D
Vápník
Hlávkové zelí
Pomeranče
Vojtěšku
Melasu
Mandle
Kokosové ořechy

Omezte

nebo vylučte

Pšeničné klíčky
Špenát



Květák, brokolice a zelí, včetně kyselého zelí, poskytují tělu lehce vstřebatelný vápník.

Syndrom karpálního tunelu

Příčiny

Je to komprese *nervus medianus* (středový nerv) při jeho průchodu karpálním tunelem v oblasti zápěstí.

Příznaky

Projevuje se nočními **paresteziemi** (brnění a bolesti); v pokročilém stadiu může v oblasti středového nervu dojít ke ztrátě citlivosti a svalovým atrofiím.

Léčba

V pokročilém stadiu je někdy nutné provést **chirurgický zákrok**. Částečnou úlevu poskytují i některé potraviny.



Konzumujte

Vitamin B₆
Pšeničné klíčky

Omezte

nebo vylučte

Alkohol
Povzbuzující nápoje
(káva, čaj, maté atd.)



Svalové křeče

Definice

Jsou to mimovlnné a bolestivé **stahy svalů nohou** během spánku.

Příčiny

Dehydratace — ztráta **minerálů** způsobená průjmem, zvracením, polyurií (nadměrné močení) nebo nadměrným pocením —, intenzivní **fyzická námaha**, poruchy cirkulace krve v dolních končetinách související s **křečovými žilami**.



Konzumujte

Vodu
Hořčík
Draslík
Vitaminy skupiny B
Očistné vývary
Ovoce
Izotonické nápoje



Šálek očištěného vývaru z cibule a celeru před spaním pomáhá předcházet svalovým křečím.



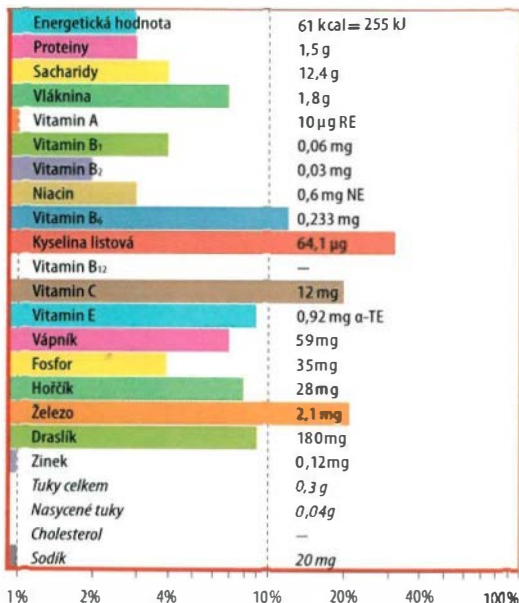
Pór

Odstraňuje kyselinu močovou



Pór — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzné druhy: Allium ampeloprasum L.

Popis: Stonek póru (Allium porrum L.), rostliny z čeledi Liliaceae.

PÓR se liší od cibule tím, že nemá žádnou cibulku a jeho stonek je mnohem silnější. Spolu s česnekem a cibulí patří do stejné čeledi a mají hodně společných vlastností.

Vlastnosti a indikace

Pór se svým složením podobá cibuli (viz str. 144), ale obsahuje více *sacharidů* (12,4%), více *kyseliny listové* (64,1 µg/100 g) a *minerálů*. Mezi nejvýznamnější patří *vápník* (59 mg/100 g), *hořčík* (28 mg/100 g) a *železo* (2,1 mg/100 g). Půl kilogramu póru dodá tělu 10 mg železa, což se rovná doporučené denní dávce pro dospělého člověka, a třetinu potřeby vápníku. Obsah vitaminů je zanedbatelný.



Pór, jahody, maliny a jablka podporují vylučování kyseliny močové z krve, a tím preventivně působí proti dně.

Pór obsahuje podobný éterický olej jako cibule, jen v nižší koncentraci. **Má tyto indikace:**

- **Dnová artritida:** Organismus denně produkuje kyselinu močovou jako vedlejší produkt metabolismu proteinů. Když se jí vytvoří příliš velké množství, může krystalizovat v kloubech, což způsobí záněty a bolesti (artritidu). Díky **alkalizujícím** a **diuretickým** účinkům pór zvyšuje vylučování kyseliny močové. Je vhodný zejména pro lidi s artrózou, dnou a poruchami ledvin.
- **Bronchitida a sinusitida** (zánět vedlejších dutin nosních): Při těchto nemocech pomáhá díky svým mukolytickým (rozpuští hlen) a antiseptickým vlastnostem.
- **Zácpa:** Díky vláknině působí jako mírné laxativum, ale může vyvolat plynatost.



Příprava a použití

❶ **Syrový:** Když je pór mladý a jemný, může se jíst syrový nebo použít do salátů.

❷ **Dušený:** Připravený s olejem a citronovou šťávou nebo majonézou tvoří vynikající pokrm.

❸ **Vařený:** Jako součást různých jídel. Chutný je s bramborami a s vejci.



Tuřín

Listy bohaté na vápník

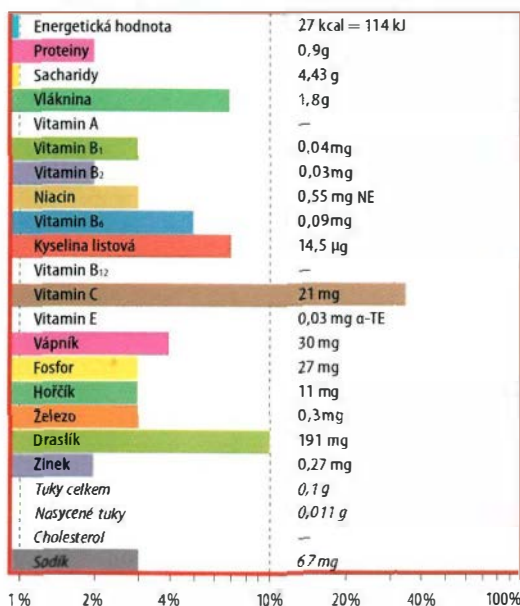


Synonymum: Vodnice.

Popis: Kořeny i listy tuřínu (*Brassica rapa* L.) z čeledi *Cruciferae*. Tuřín má buď kulatý, podlouhlý nebo kuželovitý tvar. Na povrchu je bílý nebo načervenalý, uvnitř má buď barvu bílou, nebo nažloutlou.

Tuřín — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal), která se nacházejí ve 100 g této potraviny

PŘESTOŽE se dnes tuřín v kuchyni téměř nepoužívá, ve středověku jeho kořeny zaháněly hlad lidí i hospodářských zvířat.

Vlastnosti a indikace

Protože tuřín obsahuje mnohem více vody než brambora (92% proti 79%), má nižší zásoby energie: sacharidy (4,43%), proteiny (0,9%), tuky (0,1%).

Obsahuje malé množství **vitaminů skupiny B** (B₁, B₂, B₆, niacinu a kyseliny listové). Je dobrým zdrojem **vitaminu C** (21 mg/100 g, což je více než jedna třetina doporučené denní dávky pro dospělého člověka), ale neobsahuje provitamin A (betakaroten), vitamin E ani vitamin B₁₂.



Jelikož je tuřín velmi sytý, a přitom obsahuje jen malé množství kalorií, využívá se ho při redukčních dietách.

Jeho terapeutické využití je následující:

- **Dna** (dnová artritida): Konzumováním tuřínu lze usnadnit vylučování kyseliny močové a předejít vzniku dnového záchvatu.

Tuřín čistí krev od kyseliny močové a dalších odpadních produktů metabolismu, čímž poskytuje úlevu lidem se dnou a **revmatickými** bolestmi.

- **Obezita**: Jelikož je tuřín velmi sytý, a přitom obsahuje jen malé množství kalorií (27 kcal/100 g), využívá se ho při redukčních dietách.

Z **minerálů** je nejbohatší na **draslík** (191 mg/100 g) a **sodík** (67 mg/100 g). Obsahuje i trochu vápníku, fosforu, železa a stopových prvků a poměrně hodně **vlákniny** (1,8%).

Tuřín poskytuje jen málo energie (27 kcal/100 g) a téměř žádný tuk, ale velké množství vlákniny. Díky obsahu nevyživných složek, které se nacházejí i v hlávkovém zelí (viz str. 184), má **alkalizující**, **diuretické** (močopudné) a **krev pročišťující** vlastnosti.



Nať tuřínu

Ze všech druhů listové zeleniny je nať tuřínu nejbohatší na vápník a daleko výživnější než samotný kořen.

Dříve se listy tuřínu vyhazovaly nebo se jimi krmila hospodářská zvířata. Dnes víme, že obsahují vitaminy a hodně minerálů a také si je mnozí oblíbili pro je jejich příjemnou chuť.

Můžeme je konzumovat syrové v salátech (pokud jsou čerstvé) nebo vařit stejným způsobem jako špenát.

Listy tuřínu obsahují téměř dvakrát tolik proteinů a vlákniny než kořen, ale méně sacharidů. Z hlediska výživy je nejvýznamnější koncentrace **vitaminů** a **minerálů**, především vápníku, provitaminu A (betakarotenu), vitamínu C, kyseliny listové a železa.



Příprava a použití

● **Kořen**: Uvařený se podává spolu s rýží a luštěninami, nejčastěji s fazolí. Tento pokrm je tradičním jídlem Levantinců z Valencie ve východním Španělsku.

● **Čerstvé listy** (nat'): Mohou se použít k přípravě salátů nebo uvařit jako špenát.



Kaštan jedlý

Zpevňuje svalstvo



Kaštan jedlý — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	213 kcal = 890 kJ
Proteiny	2,42 g
Sacharidy	37,4 g
Vláknina	8,1 g
Vitamin A	3 µg RE
Vitamin B ₁	0,238 mg
Vitamin B ₂	0,168 mg
Niacin	1,63 mg NE
Vitamin B ₆	0,376 mg
Kyselina listová	62 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	43 mg
Vitamin E	—
Vápník	27 mg
Fosfor	93 mg
Hořčík	32 mg
Železo	1,01 mg
Draslík	518 mg
Zinek	0,52 mg
Tukycelkem	2,26 g
Nasyčené tuky	0,425 g
Cholesterol	—
Sodík	3 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Semena plodu kaštanu jedlého (Castanea sativa Mill.), robustního stromu z čeledi Fagaceae.

NĚMECKÝ lékař W. Heupke, jeden ze zakladatelů moderní německé školy výživy, nazval kaštiny jedlé malými bochníky chleba, které dává příroda.¹¹

Vlastnosti a indikace

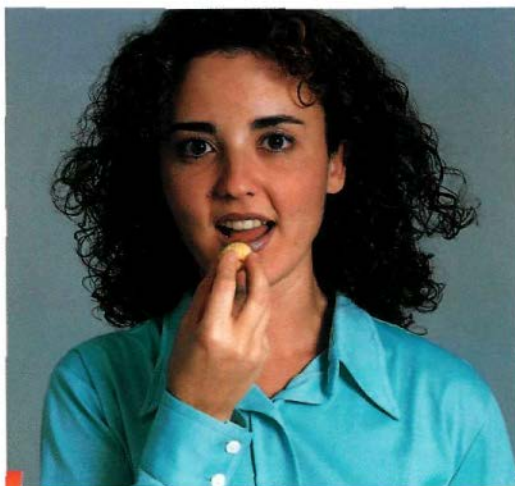
Kaštiny jsou jedním z nejlepších zdrojů **sacharidů** (37,4%), který je srovnatelný jen s **obilninami** a **obilím**. Jejich největší podíl tvoří **škrob** (85%) a **sacharóza** (15%), zatímco glukóza ani fruktóza se v nich téměř nevyskytují.

Kaštiny obsahují i proteiny (2,42%) a tuky (2,26%), a to převážně mononenasyčené a polyneasyčené.

Neobsahují sice vitamin E a mají málo provitaminu A, ale jsou poměrně bohaté na vitamin C a **vitaminy B₁, B₂, B₆** a **niacin**. Koncentrace těchto látek je podobná jako v celozrnné pšenici (včetně klíčku).

Díky tomu, že obsahují velké množství **draslíku** (518 mg/100 g) a málo **sodíku** (3 mg/100 g), mají velmi dobrý vliv na lidi s **hypertenzí** a **kardiovaskulárními poruchami**. Kaštiny dále obsahují hodně železa (1 mg/100 g), hořčíku, vápníku, fosforu, zinku, mědi a manganu.

Posilují svaly, mají **alkalizující** účinky, jsou **adstringentní** (stahující) a **laktogenní** (zvyšují vylučování mateřského mléka).



Jedlé kaštiny mají výbornou chuť a dodávají tělu energii.

Jedlé kaštiny se indikují v těchto případech:

- **Únava** způsobená fyzickou námahou (sportovci a těžce pracující) nebo podvýživou. Kaštiny dodávají svalům sílu, tělu energii a myslí pocit pohody.
- **Období růstu:** Jsou dobrým zdrojem kalorií, vitaminů a minerálů potřebných k vývoji svalů a kostí u dospívajících.
- **Arterioskleróza a kardiovaskulární problémy:** Jedlé kaštiny dodávají tělu energii, ale velmi málo **tuků** a **sodíku**. Vysoký obsah **draslíku** pomáhá při prevenci **hypertenze**.
- **Průjem:** Při průjemovém onemocnění je vhodné zejména kaštanové pyré ④, které mírně stahuje a upravuje stolici.
- **Selhání ledvin:** Jedlé kaštiny se doporučují jako potrava pro lidi, kterým selháva jí ledviny, protože je jejich **alkalizující** účinek snižuje škodlivé množství kyselých látek v krvi.
- **Při kojení:** Podporují tvorbu a vylučování mateřského mléka a poskytují kojícím matkám i velké množství živin.



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Za syrova se mohou konzumovat, jen pokud jsou dostatečně jemné. Vždy se musí dobře pokousat.

❷ **Vařené:** Zbaví se slupky a vaří se 20–30 minut ve vodě, do které můžeme přidat aromatické byliny, jako např. kmín, fenykl nebo tymián.

❸ **Pečené:** Připravují se v troubě nebo na žhavém uhlí, a to i se slupkou, kterou je dobré lehce naříznout, aby se uvolnil tlak. Pečené kaštiny jsou velmi chutné.

❹ **Kaštanové pyré:** Kaštiny se po uvaření rozmačkají na kašovitou hmotu. Do vzniklé kaše lze přidat hnědý cukr, med nebo ji umíchat s mlékem.

❺ **„Marron glacé“:** Je to klasický francouzský dezert, který se připravuje z kvalitních kaštanů a vaječného bílku.



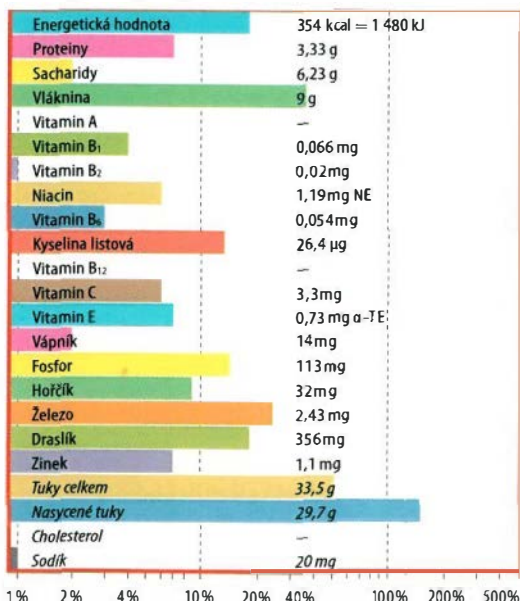
Kokosový ořech

Bohatý na minerály



Kokosový ořech — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Kokosový ořech se skládá z vnější tvrdé vrstvy žluté nebo oranžové barvy (exokarp), dále z vláknité střední vrstvy (mezokarp) a jádra (endokarp), které obsahuje semeno tvořené bílou dřeví. Tato část je určena k jídlu.

Synonymum: Kokos.

Popis: Plod kokosové palmy (Cocos nucifera L.), stromu z čeledi Palmae, který dorůstá výšky 20 metrů. Z botanického hlediska se nejedná o ořech, nýbrž o peckovici, jež váží až 2,5 kg.

KOKOSOVÁ palma dokáže odolávat nepříznivým vlivům jako žádný jiný strom. Ohýbá se pod silou tropických cyklonů, ale její kořeny se jen tak nevyvrátí, a když je po bouřce, vzpřímeně se tyčí k nebesům, jako by se nic nestalo.

I když je to neuvěřitelné, kokosové ořechy se mohou plavit po vlnách oceánu tisíce kilometrů, aniž by ztratily schopnost vyklíčit.

V sanskrtu, jazyce starověké Indie, se kokosová plama nazývá *kalpa vriksha*, což přeloženo znamená „strom, který dává vše potřebné pro život“. Tento název není nadnesený, protože generace obyvatel Indonésie přežily jen díky kokosovým ořechům. Tyto plody poskytují jak tekutinu pro uhašení žízně, tak pevnou stravu. Z kokosových vláken se dají vyrábět provazy i kartáčky na zuby. Kmeny a listy palem slouží k výrobě sandálů, látek, a dokonce ke stavbě obydlí.

Vlastnosti a indikace

Složení dřene kokosového ořechu se mění se stupněm její zralosti. U nezralého ovoce (6 až 7 měsíců) je želatinová, obsahuje velké množství vody a má **nižší nutriční hodnotu**.

Dozríváním dřev tvrdne, ztrácí vodu a výživné látky se více koncentrují. V této fázi je bohatá na **sacharidy** (6,23%), **proteiny** (3,33%) a **minerální soli**, zejména **hořčík**, **vápník** a **fosfor**.

Poměr mastných kyselin v kokosovém ořechu



- Mononenasycené **1,43 g**
- Polynenasycené **0,366 g**
- Nasycené **29,7 g**

Protože většina **mastných kyselin** kokosového ořechu je **nasycená**, mnozí odborníci na výživu se domnívali, že konzumace kokosu podporuje tvorbu cholesterolu, stejně jako nasycené mastné kyseliny v živočišných tucích.

To ale není pravda, protože na rozdíl od tuků živočišného původu obsahují molekuly kokosu 6 až 14 atomů uhlíku. Tyto krátké a středně dlouhé řetězce mastných kyselin nezvyšují hladinu cholesterolu, i když jsou nasycené. Živočišné tuky jsou většinou dlouhé řetězce nasycených mastných kyselin, například zdraví velmi škodlivá kyselina stearová, již tvoří až 18 atomů uhlíku.



Příprava a použití

❶ **Zralá dřev:** Může se konzumovat v syrovém stavu, a to buď celá, nebo nastrouhaná či pečená jako doplněk různých jídel.

❷ **Želatinová dřev:** Získává se ze zelených kokosů. Má stejné výživné látky jako zralý plod, jen v nižších koncentracích. Po rozpůlení se konzumuje lžící.

❸ **Kopra:** Je to na slunci usušená kokosová dřev.

❹ **Kokosový olej:** Získává se z kopry za působení vysokého tlaku.

❺ **Kokosová voda:** Jedná se o tekutinu uvnitř ořechu, jíž v procesu zrání neustále přibývá. Výborně hasí žízeň.

❻ **Kokosové mléko** (postup přípravy najdete na str. 314): Občerstvuje a poskytuje kvalitní živiny. Může se smíchat s vodou nebo kravským mlékem.



Kokosové mléko

Lisuje se ze strouhané dřevě zralého kokosového ořechu

1. Dřeň nejemno nastrouháme nebo rozmixujeme v mixéru.

2. Přidáme půl litru vařící vody a necháme 30 minut odstát. Namísto vody můžeme použít kravské mléko.

3. Připravíme si bavlněnou látku, na níž položíme kokosovou směs.

4. Látku se směsí svážeme do uzlíku a vymačkáme všechnu tekutinu.

5. Abychom ořech využili co nejlépe, můžeme celý proces ještě jednou opakovat.



6. Kokosové mléko slouží jako nealkoholický nápoj nebo se může přidávat **do ovocných koktejlů a jídel**.

Nejvíce zastoupenou živinou v kokosu jsou **tuky**, které tvoří třetinu hmotnosti zralého ořechu.

Dietetické a terapeutické využití je dáno obsahem minerálů, zejména **hořčíku**, kterého se ve zralé dřevě nachází 32 mg/100 g. Přestože to není velké množství, kokosový ořech obsahuje více hořčíku než **potraviny živočišného původu**, především maso, mléko a vejce.

V těle se většina **HOŘČÍKU** nachází v kostech (60%) a ve svalcích (26%). Tento minerál přispívá k pevnosti kostí a zdraví chrupavek v kloubech. Jeho nedostatek způsobuje **křeče** a **zvýšenou dráždivost nervové soustavy**.

Kromě hořčíku kokosový ořech obsahuje i jiné **minerály** důležité pro **svalovou soustavu** a **kosti**, například **vápník** a **fosfor**.

Konzumace kokosového ořechu — dužiny nebo vody, viz ①, ②, ⑤ — **pomáhá při následujících obtížích:**

- **Odvápnění kostí** (úbytek vápníku).
 - **Osteoporóza** (demineralizace a úbytek kostní hmoty).
 - **Bolesti pohybového systému** způsobené přetěžováním nebo zvýšeným svalovým napětím, zejména bolestmi zad.
- Díky tomu, že kokosový ořech dodává tělu **minerály**, doporučuje se při:
- **Prořezávání prvních zubů**, protože podporuje tvorbu zdravé zubní skloviny.
 - **Lámání vlasů a nehtů**.

Kokosová **VODA** a kokosové **MLÉKO** — ⑤, ⑥ — jsou téměř stejně bohaté na **minerály** jako samotná dřevě, ale neobsahují žádné **tuky**. Litř kokosové vody obsahuje přibližně 300 mg hořčíku, což je DDD (doporučená denní dávka) pro dospělého člověka.

Plody podobné kokosovým ořechům

Různé druhy tropických palm nesou plody podobné kokosovým ořechům:

Šalomounův ořech neboli Seychelský ořech (*Lodoicea maldivica*): Roste na ostrovech v Indickém oceánu a na Madagaskaru a dosahuje hmotnosti až 25 kg. Složením se podobá běžnému kokosovému ořechu.



Plážová palma (*Bactris major* Jacq.): Je to palma, která dorůstá až 30 metrů. Vyskytuje se v Panamě, Kolumbii a ve Venezuele. Její plody jsou žluté a rostou ve velkých trsech, které se skládají až ze 4 000 kusů. Dřeň je hořkosladká a její šťáva se používá k přípravě nealkoholických nápojů, želatin a džemů.

Palmýrská palma (*Borassus flabellifer* L.): Jsou to plody palmy pěstované v jižní Indii, na Srí Lance a v Malajsii. Dozrávají v trsech jako kokosové ořechy, ale oproti nim jsou mnohem menší (10–12 cm). Strouháním a mačkáním se z jejich dřene získává **lahodný nápoj**.



Královský kokos (*Cocos nucifera* var. *aurantiaca*): Tato žlutá anebo oranžová odrůda kokosového ořechu obsahuje méně dužiny a více **tekutiny** (až půl litru), která je aromatictější a více osvěžující než voda běžného kokosu.



Salak (*Salacca edulis* Reinw.): Dosahuje výšky pěti metrů, má velké vějířovité listy a pěstuje se v Indonésii a Thajsku. Dužina se dělí na tři části, je bílá, tvrdá a má hořkosladkou chuť. Vyznačuje se **adstringentními** (stahujícími) účinky.

Choroby

Akné	318
Alergie	320
Atopický ekzém a kontaktní dermatitida	321
Celulitida	319
Lámavost vlasů	319
Lupénka	320
Suchá pokožka	319

Potrava

Burské oříšky	322
Fazole	332
Mango	328
Okurka	326



Potrava pro kůži

KAŽDÁ maličkost z toho, co sníme, se podílí na stavu naší pokožky, nehtů a vlasů. Pokožka má tři charakteristické vlastnosti:

1. Je citlivá na nedostatek živin: Kožní buňky se neustále obnovují, k čemuž potřebují nepřetržitý přísun výživných látek.

Pokožka je velmi citlivá na nedostatek *proteinů, esenciálních mastných kyselin, vitamínu A a C, železa a zinku.*

2. Vylučovací orgán: Někdy se jí říká „*třetí ledvina*“, protože se aktivně podílí na očišťovacích procesech organismu. Část toxinů, které

cirkulují v krvi, se vylučuje pokožkou. Tuto její schopnost však může narušit zvýšená koncentrace toxinů, kterou způsobuje:

- selhání **ledvin** nebo **jater**;
- **zácpa**;
- **strava** složená z **masa** a **masných výrobků**, zejména klobás a měkkýšů.

3. Alergické reakce: Mnohé alergické reakce na potraviny se projevují na pokožce.

Zdravá strava má na stav pokožky větší vliv než nanášení jakýchkoliv léčivých anebo kosmetických přípravků.



Akné

Definice

Je to hypertrofie (zduření) a infekce tukových žláz, které produkují **maz** chránící pokožku. Když se kožní póry ucoupou, k čemuž dochází z nejrůznějších příčin, maz se začne hromadit uvnitř, žlázy zduří, infikují se a zanítí a vznikne typická vřედovitá vyrážka.

Příčiny

Toto onemocnění se nejčastěji objevuje v dospívání. Způsobují jej:

- **genetické předpoklady**;
- **hormony**, zejména **androgeny** (u chlapců);
- citové napětí, **stres**;
- strava chudá na ovoce, ořechy, obilniny, luštěniny, zeleninu a bohatá na rafinované výrobky, živočišné tuky a přísady do jídel.



Konsumujte

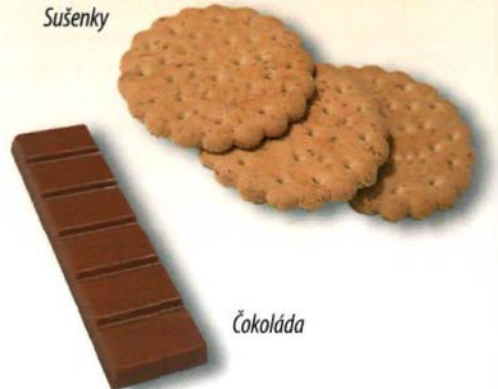
Ovoce
Zeleninu
Celozrnné potraviny
Sóju
Vitamin E

Omezte nebo vylučte



Cukry
Bílé pečivo
Nasycené tuky
Mléko
Čokoládu
Sůl

Sušenky



Čokoláda

Strava bohatá na cukry podporuje vznik akné.

Suchá pokožka

Definice a příčiny

Věk, nadměrný přísun tuků a dráždivé chemické látky způsobují **dehydrataci kožních buněk** (ztrátu vlhkosti). Pokožka je hrubá, popraskaná a nepřítažlivá.

Strava

Některé potraviny (viz níže) **chrání** kožní buňky a **zabraňují dehydrataci a předčasnému stárnutí**.



Konzumujte

Fazoli
Mrkev
Burské oříšky
Mango
Okurky
Slunečnicová
semínka

Slunečnicová semínka



Lámavost vlasů

Příčiny a léčba

Správná strava je základem zdravých vlasů. Nedostatek vitaminů, minerálů a důležitých stopových prvků nepříznivě působí na jejich vzhled a kvalitu. **Lámavost vlasů a jejich vypadávání** je většinou způsobeno **hormonálními faktory**.



Konzumujte

Fazoli
Melasu
Kokosové ořechy
Okurky
Vitamin A
Vitaminy skupiny B

Fazole



Celulitida

Definice

Výraz celulitida se používá k označení dvou rozdílných poruch:

- **Infekce podkožní tkáně** způsobená poraněním a jiným poškozením kůže. Celulitida tváře a krku například bývá způsobena zubní infekcí.
- **Záněty nebo změny podkožní tkáně**, které nejsou výsledkem infekce a objevují se zejména u obézních žen. Pokožka zdrsne a svým vzhledem připomíná pomerančovou kůru.

Druhý typ celulitidy je především **estetická** záležitost. Zároveň je to známka chatrného zdraví, která by se neměla podceňovat.

Příčiny

K rozvoji celulitidy přispívají následující faktory: obezita, hormonální nerovnováha, zadržování vody a toxických látek v tkáních.

Strava

Zdravá strava **působí zevnitř** a je mnohem účinnější než kosmetické přípravky, které se aplikují zevnějšku.



Konzumujte

Močopudné
potraviny (viz str. 232)
Ovoce
Celozrnné potraviny
Luštěniny
Vlákninu
Vitamin A

Omezte nebo vylučte



Nasycené tuky
Sůl
Alkohol
Cukry



Celozrnný rohlík

Strava bohatá na vlákninu je účinnou prevencí celulitidy, protože z organismu pomáhá odstraňovat toxické látky.

Alergie

Definice

Alergie je **reakce organismu** na cizorodou látku, takzvaný **alergen** nebo antigen. Tato reakce může být mimořádně silná i při malém množství alergenu a jeho zdánlivě neškodnosti.

Příčiny

Jakékoliv chemické látky, ať už je tělo přijímá potravou, vdechnutím nebo jiným způsobem, mohou vyvolat alergické reakce.

Potraviny jako příčina alergie

Niže uvedené potraviny často způsobují alergické reakce nebo přispívají ke vzniku alergií na zcela jiné produkty či látky. U citlivých lidí může alergickou reakci vyvolat například mléko.¹

Antialergenická strava

Při alergii, jejíž příčina není dosud známá, se doporučuje **vyložit potraviny**, které alergie obvykle vyvolávají. Později je lze znovu do jídelníčku zařadit, i když jejich úplné vyřazení ze stravovacího režimu může trvale zlepšit jakýkoliv druh potravinové alergie.

Příznaky

Alergická reakce se obvykle projevuje na pokožce a na funkci dýchací nebo trávicí soustavy. To se děje nezávisle na způsobu proniknutí alergenu do těla. Mnohé případy ekzémů, rinitidy, astmatu, migrény a zánětu tlustého střeva bývají způsobeny nebo zhoršeny některými z níže uvedených jídel.



Slávka

Měkkyšší jsou nejčastější příčinou alergie.

Omezte nebo vylučte



Mléko
Ryby, Měkkyše
Vejce, Maso
Příspědy
Uzené sýry
Alkohol, Koření
Čokoládu, Med
Gluten (lepek)
Ořechy
Zeleninu, Ovoce

Lupénka

Definice

Je to dědičné onemocnění projevující se ostře ohraničeným zarudnutím a olupováním stříbřitě lesklých šupin na různých částech těla (loktech, kolenech, temenu hlavy, hrudníku apod.).

Doporučení

Je dobré vyhnout se stresu a předcházet infekčním onemocněním, tedy faktorům, které psoriázu zhoršují, a často pobývat na slunci, jež má na postiženou pokožku blahodárný vliv.



Konzumujte

Zeleninu
Rybí tuk
Melasu
Vitamin A

Omezte nebo vylučte



Nasyčené tuky
Mléko
Maso
Alkohol



Kravské mléko vyvolává alergii u velkého množství kojenců a dospívajících. Jde o to, že tělo odmítá mléčné proteiny, což se projevuje kožními (ekzémy, atopickou dermatitidou, kopřivkou), trávními (plynatostí, průjmem) a dýchacími (astmatem) symptomy.^{2,3}

Atopický ekzém a kontaktní dermatitida

Definice

Oba termíny označují kožní problémy charakterizované podrážděním, zánětem, zčervenáním, svrběním a vytvářením puchýřů či šupin.

Příčiny

Vznik ekzému či dermatitidy nejčastěji **způsobuje**:

- **Potravinová alergie** na jednu či více potravin vyjmenovaných v části „Alergie“. Jejich konzumace vyvolává dermatitidu nebo zhoršuje její průběh.
- **Kontakt** s alergeny.
- **Nedostatek** jedné nebo více z těchto živin: niacin, vitamin B₆ a A, esenciální a polynenasycené mastné kyseliny a stopové prvky.

Strava

Atopický ekzém neboli atopie se vyskytuje zejména u **kojenců a dětí** s dědičnými předpoklady. Obvykle je doprovází astma či jiné alergické projevy. Nejúčinnější je dietetická léčba, která samozřejmě neobsahuje kravské mléko a jiné alergizující prvky.

Nejlepší **výsledky** se dosahují u dospělých pomocí **anti-alergické stravy**, která je složená ze syrové zeleniny a jež neobsahuje potraviny vyjmenované v části „Alergie“.

Kopřivka je druh vyrážky, pro kterou je typické svědění a zčervenání pokožky. Vzniká působením **histaminu**, látky, která se uvolňuje během různých alergických reakcí.



Konzumujte

Niacin
Sójové mléko
Zeleninu
Artyčoky
Slunečnicová semínka
Olejové doplňky
Melasu
Syrávkou
Vitamin B₆
Vitamin A

Omezte

nebo vylučte



To stejné, co při alergiích
Mléko
Sůl

Artyčoky stimulují játra a podporují činnost ledvin, což pomáhá při léčbě mnohých případů dermatitid způsobených či zhoršených přítomností toxinů v krvi.



Syrová strava pomáhá pokožce

Mnohé kožní problémy, které souvisejí s alergiemi, zmizí po několikadenní kúře složené ze syrového ovoce a zeleniny. Zeleninové a ovocné saláty lze ochutit olejem nebo citronem.

Postupně do stravy přidáváme pečivo, obilniny, luštěniny, mléčné výrobky atd., dokud nezjistíme, která z potravin způsobuje kožní alergii. Někdy jsou to jen přísady do jídel nebo koření. Lidé, kteří mají citlivou pokožku, by měli dát přednost syrovým potravinám rostlinného původu.





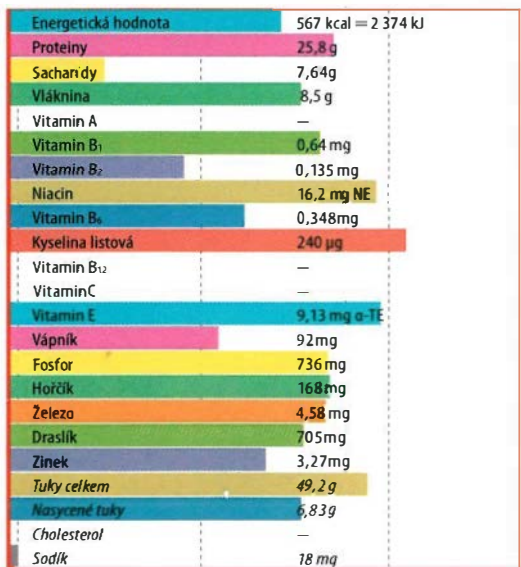
Burské oříšky

Vyživují a zpevňují pokožku



Burské oříšky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Synonymum: Podzemnice olejná

Popis: Podzemní plod rostliny podzemnice olejná (Arachis hypogea L.) z čeledi Leguminosae, která dosahuje výšky 30 až 40 cm.

JE VELMI NEOBVYKLÉ, a to dokonce i v rozmanitém světě rostlin, aby se plod vyvíjel pod zemí. U podzemnice olejné tomu ale tak je. Po oplodnění se semeník květu vtáhne do země, kde dozraje.

Nejedná se o kořen ani hlízu, ale o **podzemní plod**. Jelikož se burské oříšky řadí mezi luštěniny, jsou jejich plody lusky, v kterých se nacházejí jedlá semena.

Přestože někteří historici označují za zemi jejich původu Brazílii, či dokonce východní Asii, je jisté, že Karibové burské oříšky pěstovali již v dávné minulosti.

I dnes jsou díky své chuti a výživným hodnotám velmi oblíbené.

Vlastnosti a indikace

Burské oříšky obsahují více živin než kterékoliv potravina živočišného původu včetně masa. V rostlinné říši se jim vyrovnají snad jen vlašské ořechy (viz str. 76) a mandle (viz str. 60).

Burské oříšky svým obsahem sacharidů, tuků, proteinů, vitamínu B₁, C, E a niacinu, jakož i vápníku, hořčíku a draslíku, výrazně předčí **maso a vejce**. A navíc neobsahují **cholesterol** ani škodlivé množství **nasyčených mastných kyselin**.

Burské oříšky patří mezi potraviny, v nichž se nacházejí všechny **základní živiny** v nadprůměrném množství.

Z výše uvedených informací je zřejmé, že burské oříšky nemůžeme považovat za pochutinu k televizi. Takovéto ignorování jejich vysoké kalorické hodnoty (567 kcal/100 g) by klidně mohlo způsobit obezitu. Také kdybychom jich naráz snědli velké množství a řádně je nepokousali, mohli bychom si přivodit bolesti žaludku a zpomalit trávení.

Pokud se ale jedí s mírou a jen jako doplněk jiných pokrmů, organismus je dobře přijímá a lehce se vstřebávají.

Níže uvádíme podrobný přehled výživných hodnot burských oříšků:



Příprava a použití

❶ **Pražené:** Vyloupané burské oříšky stačí pražit 5 až 10 minut a nevylopané 14 až 20 minut. Zdraví více prospívá, když se nesolí.

❷ **Osmahlé na oleji:** Jsou velmi chutné, ale obtížněji stravitelné.

❸ **Syrové:** V syrovém stavu jsou velmi těžce stravitelné a některé druhy mají nepříjemnou chuť.

❹ **Arašídové máslo** získáme tak, že burské oříšky mírně opražíme a potom je rozemeleme na stejnorodou kašovitou hmotu. Tento produkt je vhodnou náhražkou živočišného másla.

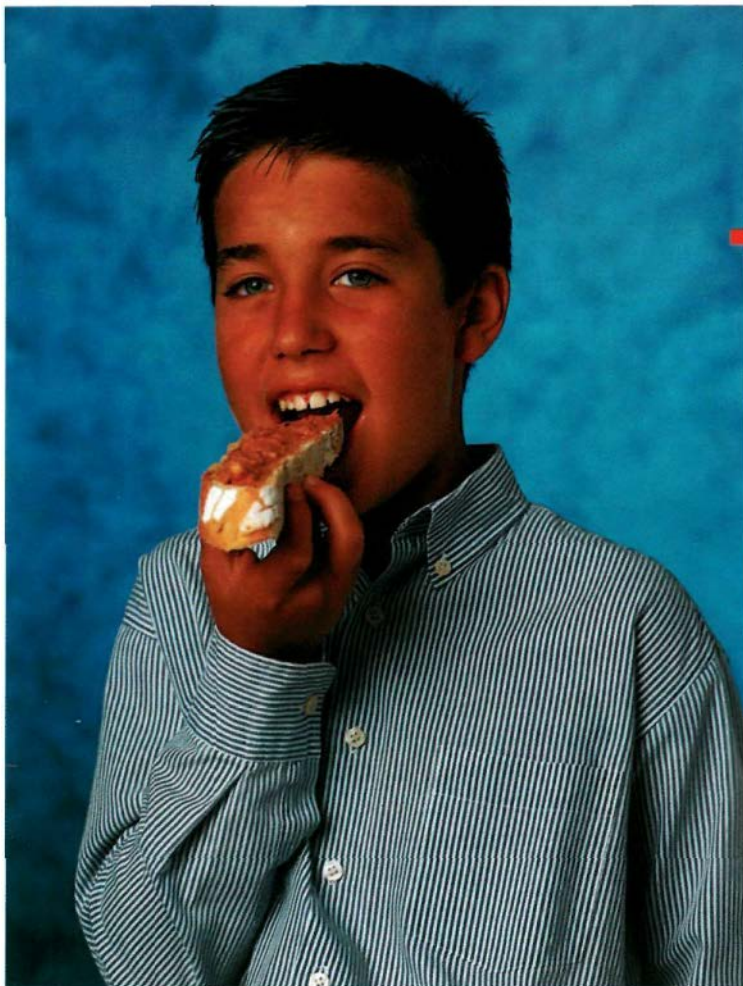
❺ **Arašídová moučka** je bohatá na proteiny. V některých oblastech ji přidávají do pšeničné mouky a pečou z ní velmi výživný chléb a jiné výrobky.

- **Proteiny** v burských oříšcích, jichž je až 26% celkové hmotnosti (maso nikdy nepřekročí 20%), jsou poměrně chudé na **methionin, lysin, threonin**.

Chceme-li tělu zajistit všechny esenciální aminokyseliny, které organismus potřebuje k produkci plnohodnotných proteinů, měli bychom spolu s burskými oříšky konzumovat:

- ▶ **celozrnné potraviny** (velmi bohaté na **methionin**);
- ▶ **luštěniny** (bohaté na **lysin a threonin**);
- ▶ **pivovarské kvasnice** (bohaté na **methionin a threonin**).

- **Tuky** tvoří téměř polovinu hmotnosti burských oříšků a dá se z nich lisovat olej. Jsou vyváženou kombinací nenasycených **mastných kyselin**. Obsahují též významné množství esenciálních nenasycených linolových a linolenových mastných kyselin, které však organismus není schopen syntetizovat, a proto se musí dodávat pomocí jiných potravin.



Arašídové máslo je v Severní Americe velmi oblíbené.

Je to zdravá náhrada živočišného másla, protože obsahuje více výživných látek (zejména vitamin B₁) a snižuje hladinu cholesterolu.

MASTNÉ KYSELINY hrají důležitou roli při tvorbě a obnově pokožky a mozkových tkání. Důležité jsou i pro imunitní systém a srdeční metabolismus, protože jsou základním zdrojem energie **srdečního svalu**. Zatímco pro mozkovou činnost je nezbytná zejména glukóza, srdce potřebuje mastné kyseliny, aby mělo dostatek energie pro plnění své funkce.

- **Sacharidy:** Burské oříšky obsahují značné množství sacharidů (až 8%), zejména **škrobu** a **maltózy**. Z toho důvodu je dobré je řádně rozkousat, aby enzym ptyalin obsažený

ve slinách mohl usnadnit trávení. V případě, že se do tlustého střeva dostanou nedostatečně natrávené, kvasí a způsobují plynatost.

- **Vitaminy:** Burské oříšky obsahují i vitaminy skupiny B (B₁, B₂ a B₆) a malý podíl vitamínu A a C.

Za zmínku stojí i obsah vitamínu E (asi 9,13 mg/100 g), kterého je sice méně než ve slunečnicových semínkách (viz str. 112), vlašských ořechů (viz str. 76) nebo mandlí (viz str. 60), ale mnohem více než v másle (1,58 mg/100 g) nebo vejcích

(1,05 mg/100 g), které patří k jeho nejbohatším zdrojům mezi potravinami živočišného původu.

Burské oříšky obsahují ze všech potravin největší množství **niacinu**, látky známé též jako vitamin B₃, která v organismu působí jako koenzym a ulehčuje mnohé chemické reakce, jež jsou důležité při metabolismu sacharidů a tuků. Při těchto reakcích buňky získávají energii z živin. Nedostatek **niacinu** se projevuje suchou, popraskanou, zarudlou pokožkou, svalovou ochablostí a dyspepsií (porucha trávení) a v extrémních případech může dojít ke vzniku choroby známé jako **pelagra**, kterou charakterizují tři „D“: dermatitida (červená popraskaná pokožka), diarea (průjem) a demence (těžká psychická porucha).

- **Minerály:** Burské oříšky jsou velmi bohaté na **draslík** (705 mg/100 g), ale chudé na **sodík**

Arašídový olej

Za studena lisovaný arašídový olej je čirý, tekutý a má lahodnou chuť, což značí, že je zdraví prospěšný. Naopak oleje, které nejsou kapalné, jsou zdraví škodlivé, protože se v nich nenasycené mastné kyseliny změnilly na nasycené (hydrogenované), a ztratily tak svoje dietetické účinky.

Jeho využití je následující:

- **Hodí se ke smažení, protože se přepaluje až při velmi vysokých teplotách.**
- **Je bohatý na nenasycené mastné kyseliny, a proto se dá používat i vnějšně, a sice na pleť při ekzémech, suché pokožce a dermatitidě všeobecně.**

(nejsou-li solené). Obsahují velké množství fosforu, vápníku, hořčičku a železa. Jsou jediným zdrojem **stopových prvků**, například zinku, mědi a manganu, kterých mají dokonce více než **ryby** či **maso**.

- **Rostlinná vláknina:** Jelikož jsou burské oříšky relativně chudé na celulózové sacharidy (rostlinnou vlákninu), ve větším množství mohou způsobovat zácpu.

Jejich složení se využívá v následujících případech:

- **Problémy s pokožkou:** Pravidelná konzumace burských oříšků díky jejich vysokému obsahu **niacinu** a **nenasycených mastných kyselin** upevňuje zdraví pokožky a sliznic, protože obě látky podporují jejich buněčnou regeneraci.
- **Srdeční problémy:** Díky vysokému obsahu **esenciálních mastných kyselin** burské oříšky prospívají pacientům s poruchami srdeční činnosti. Mastné kyseliny jsou totiž základním zdrojem energie pro buňky **srdečního svalu** a pomáhají též **snížovat hladinu cholesterolu** v krvi, čímž zlepšují krevní oběh v koronárních arteriích.

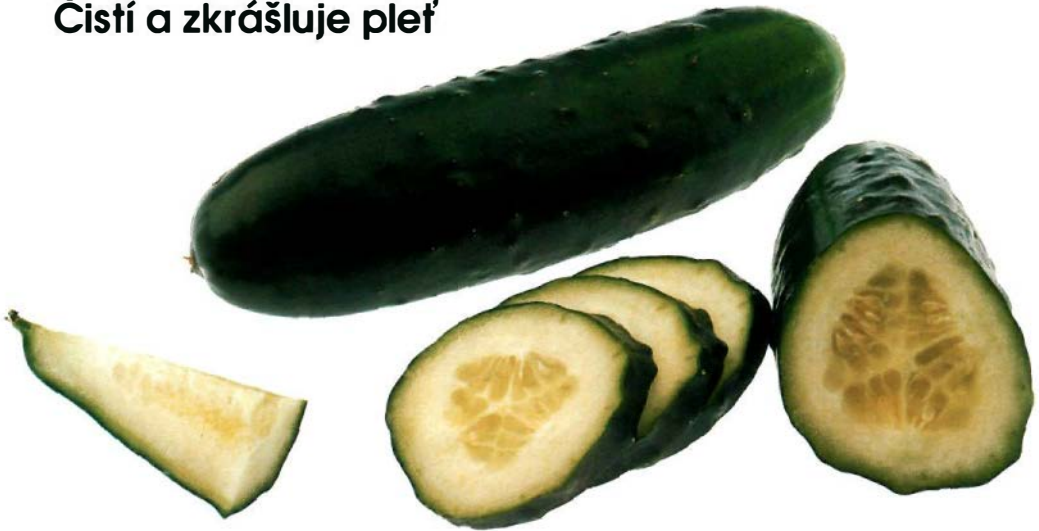


Burské oříšky obsahují nejvíce proteinů mezi velmi olejnatými ořechy a jsou jednou z potravin s nejvyšší koncentrací výživných látek rostlinného původu. Proto by se neměly konzumovat jako pochutina mezi jídly.



Okurka

Čistí a zkrášluje pleť



Okurka — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	13 kcal = 53 kJ
Proteiny	0,69 g
Sacharidy	1,96 g
Vláknina	0,8 g
Vitamin A	21 µg RE
Vitamin B ₁	0,024 mg
Vitamin B ₂	0,022 mg
Niacin	0,304 mgNE
Vitamin B ₆	0,042 mg
Kyselina listová	13 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	5,3 mg
Vitamin E	0,079 mg α-TE
Vápník	14 mg
Fosfor	20 mg
Hořčík	11 mg
Železo	0,26 mg
Draslík	144 mg
Zinek	0,2 mg
Tuky celkem	0,13 g
Nasyčené tuky	0,034 g
Cholesterol	—
Sodík	2 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod Cucumis sativus L., popínavé rostliny z čeledi Cucurbitaceae, která dorůstá výšky asi jednoho metru. Okurky se konzumují nedozrálé, protože zralosti ztrácejí svoji křupavost, měknou a žloutnou. Měří 15 až 25 centimetrů.

SNÍST OKURKU je jako vypít sklenici vody. V 250 g plodu se jí totiž nachází až 240g, tedy 96% její hmotnosti. To ale neznamená, že okurka má nízkou nutriční hodnotu! Zbývajících 10 g pevné hmoty z 250 g okurky má až neuvěřitelnou biologickou hodnotu a mimořádnou léčivou sílu.

Vlastnosti a indikace

Protože okurky patří mezi potraviny, které jsou velmi bohaté na vodu, dodávají tělu jen 13 kcal/100 g. Dále obsahují malé množství proteinů (0,69%), sacharidů (1,96%) a tuků (0,13%), jakož i provitaminu A a vitaminů B, C a E.

Jejich dietetický a terapeutický význam spočívá v přítomnosti **vysoce zásaditých minerálů** — draslíku, vápníku, fosforu, hořčíku a železa, ale i různých stopových prvků, především **síry**.

Okurky mají tyto léčivé vlastnosti:

- **Alkalizující:** Neutralizují nadměrně kyselý odpad produkovaný tělem po konzumaci jídel živočišného původu.
- **Očistné:** Usnadňují vylučování odpadních látek z krevního řečiště močí nebo pokožkou.
- **Laxativní:** Vysoký obsah vody (96%) a rozpustné vlákniny (0,8 %) urychluje pohyb stolice ve střevech.

Hlavní terapeutické využití okurek:

- **Plet:** Okurky udržují vlhkost pokožky a poskytnou jí **síru**, látku, která je pro zdraví kož-



Zdraví a vzhled pleti závisí na čistotě krve, nikoliv na používání módních kosmetických přípravků. Skutečná krása pochází zevnitř.

ních buněk, **vlasů** a **nehtů** nezbytná. Zároveň **čistí krev** od toxických látek.

Doporučují se při atopickém ekzému, kontaktní dermatitidě a lupénce (psoriáze). Přikládá jí-li se přímo na pokožku, mají příznivé **kosmetické účinky**.

Nejllepší výsledky při péči o pokožku dosáhneme následujícím způsobem:

- ▶ masírováním pokožky;
- ▶ přiložením tenkých plátek okurky na postižené místo.

- **Zácpa** v důsledku ochablosti střevního svalstva.
- **Vysoká hladina kyseliny močové z potravin živočišného původu**, kterou okurky pomáhají snižovat, přičemž odstraňují i jiné odpadní látky.
- **Obezita:** Okurky obsahují velmi málo kalorií a vyvolávají pocit nasycení.
- **Cukrovka:** Okurky jsou dobrým zdrojem vitaminů a minerálů a obsahují malé množství sacharidů.



Příprava a použití

① **Syrové:** Je to nejlepší způsob konzumace. Protože se sbírají nezralé, musí se dobře používat, aby se předešlo případným trávicím problémům. Dají se jíst v salátu s olejem a citronem nebo jako *gazpacho* smíchané s rajčaty a jinou zeleninou. Pokud nepocházejí ze soukromé zahrádky, je lepší zbavit je slupky, která může obsahovat pesticidy.

② **Vařené:** Dají se zapékat se sýrem, přidat do polévky nebo vařit s dalšími druhy zeleniny.

③ **Nakládané:** Zvláštní druh menších okurek se dá sterilizovat v octovém nálevu se solí, ale kvůli těmto dvěma přísadám jsou poměrně nezdravé.



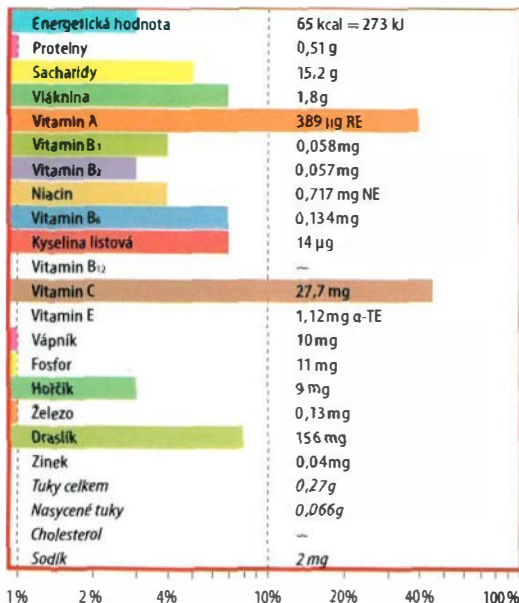
Mango

Vyživuje pokožku
a chrání cévy



Mango — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod mangovníku indického (Mangifera indica L.) z čeledi Anacardiaceae, který dorůstá výšky 25 metrů. Ovoce má vejcovitý tvar, tenkou žlutou, oranžovou nebo zelenou slupku a tvrdou, plochou pecku.

MANGOVNÍK je příkladem rozmanitosti tropické vegetace. Na dvacet metrů vysokém stromě vykvete přibližně čtyři miliony květů ročně, z nichž se „jen“ dvacet pět tisíc vyvine v plod. Díky této bohaté úrodě domorodci považují mangovník za jakousi přírodní spížimu, která jim poskytuje dostatek živin a potravy.

Mangovník se dožívá průměrně sta let a za tuto dobu stihne urodit až dva miliony kusů ovoce. Každý plod je mistrovským dílem přírody. Je výjimečný nejen svojí vůní a lahodnou chutí, nýbrž i dietetickými a terapeutickými účinky.

Vlastnosti a indikace

Dužinu manga tvoří 81,7% vody, což je o trochu méně než u broskví (87,7%) nebo u slív (85,2%). Z 15,2 g *sacharidů* na 100 g jedlé části tvoří většinu glukóza, fruktóza a sacharóza. Nezralá manga obsahují škrob, který se při dozrávání mění na cukr. Podíl proteinů (0,51%) a tuků (0,27%) je velmi nízký.

Nejvýznamnějšími výživnými látkami v mangu jsou:

- **Provitamin A:** Sto gramů manga obsahuje 389 µg RE (ekvivalentu retinolu), což představuje 1 295 IU vitamínu A. Samotné mango o hmotnosti 300 g zcela pokryje doporučenou denní dávku (100 µg RE).

Ze všech druhů ovoce má mango nejvyšší podíl *vitamínu A*⁴, za ním následuje ananasový meloun (322 µg RE/100 g), avšak oba tyto druhy jsou daleko za mrkví (2 813 µg RE/100 g).

V mangu je až 16 druhů karotenoidů důležitých pro tvorbu vitamínu A. Nejhojněji je zastoupený *betakaroten*.



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Mango je nejlépe konzumovat čerstvé. Plody nízké jakosti jsou velmi vláknité a mají nepříjemnou terpentýnovou chuť. Ty nejvyšší obsahují málo vláken a mají jemnou, aromatickou dužinu, která chuť připomíná brokev. Manga se sbírají zelená a vydrží až dva týdny, pokud se uchovávají v ledničce.

❷ **Zavařeně:** Z manga se vyrábí želé, vaří se z něj džem, a dokonce se dá použít i na sirup.

KAROTENOIDY jsou červené a žluté rostlinné barvivo, které se v těle mění na *vitamin A*. Ten je důležitý na obnovu epitelových tkání, jako např. pokožky a sliznic, jež vystylají vnitřní orgány. Karotenoidy jsou účinné **antioxidanty**, protože neutralizují **volné radikály**, molekuly zodpovědné za buněčné stárnutí.

- **Vitamin C:** Mango obsahuje 27,7mg/100g vitamínu C, a proto je jeho dobrým zdrojem. Průměrně velký plod (asi 300 g) tělu dodává 138% DDD (doporučené denní dávky) pro dospělého člověka.
- **Vitamin E:** Mango vážící 300 g poskytuje 33% DDD (doporučené denní dávky) pro dospělého muže. Čerstvé mango patří k nejlepším zdrojům tohoto vitamínu mezi ovocnými druhy.

Dále obsahuje významné množství *vitamínu B₁*, *B₂*, *B₆* a *niacinu*. Z *minerálů* je v něm nejhojněji zastoupen *draslík* a menší podíl má hořčík a železo.

Dále obsahuje nevýživné složky, jako např. *rozpuštěnou vlákninu* (pektin), *organické kyseliny* (citronovou a jablečnou) a *taniny*.

V mangu bylo také identifikováno *41 aromatických substancí*⁵, díky nimž má toto ovoce svoji jedinečnou vůni.

Mango má následující terapeutické účinky:

- **Problémy s pokožkou:** Konzumace manga udržuje pokožku v dobrém stavu. Je dokázáno, že následkem nedostatku vitamínu A se pokožka vysušuje a tvoří se na ní šupiny. Mango přispívá k jejímu přiměřenému zvlhčování a pomáhá udržovat její správný odstín.

Zvýšený přísun tohoto ovoce se doporučuje při ekzémech, dermatózách (nezánětlivé

„Manila“ (viz obrázek) patří k nejlepším druhům manga. Její sytě žlutá barva je znakem vysokého obsahu betakarotenu (provitaminu A).



kožní onemocnění), suché pokožce a proti předčasnému stárnutí kůže.

- **Problémy se zrakem:** Vitamin A, jehož působení je stimulováno vitaminem C a E, je důležitý pro dobrý zrak. Konzumace manga se doporučuje v případě, že hrozí ztráta zraku v důsledku poškození sítnice, např. šeroslepost, atrofie zrakového nervu, trombóza v *arteria centralis* (tepna zásobující krví sítnici oka).
- **Arterioskleróza:** Mango obsahuje velké množství tří nejúčinnějších **antioxidačních vitaminů A, C a E**, které brání oxidaci lipoproteinů přenášejících cholesterol v krevním řečišti, a tím zabraňují jeho usazování ve stěnách arterií.

Mango má příznivý vliv na oběhový systém. Proto by ho měli jíst ti, kdo mají problémy s ischemickou chorobou dolních končetin či srdce (angina pectoris, infarkt myokardu).

- **Hypertenze:** Mango má diuretické (močopudné) účinky. Je poměrně bohaté na **draslík**, ale chudé na **sodík**. Doporučuje se při vysokém krevním tlaku, protože ho pomáhá regulovat.
- **Cukrovka:** Mango je prospěšné i pro diabetiky, protože jeho pozitivní vliv na oběhový systém pomáhá předcházet některým komplikacím vznikajícím v důsledku této nemoci.

Ukázalo se také, že konzumace manga snižuje hladinu glukózy v krvi u diabetiků více, než se předpokládalo.⁶

Protože mango obsahuje nejvíce provitaminu A ze všech druhů ovoce a také velké množství jiných antioxidantů (vitaminu C a E), přispívá ke krásě pleti a zpomaluje její stárnutí.





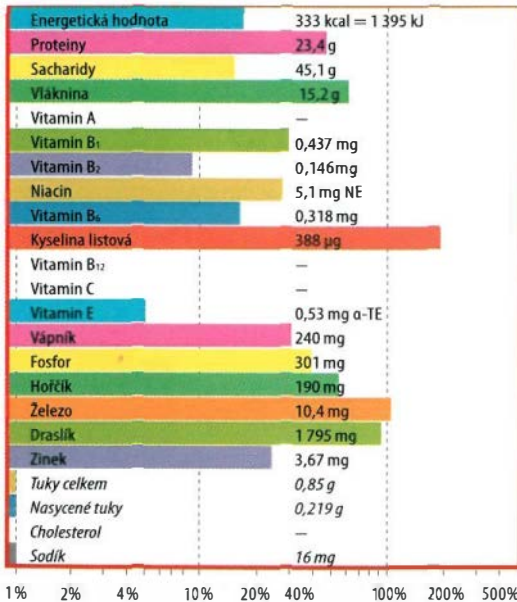
Fazole

Zdroj živin nejen pro pokožku



Fazole — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



**Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí v 100 g této potraviny**

Popis: Semena rostliny Phaseolus vulgaris L. Savi z čeledi Leguminosae. Plody jsou zelené lusky, které obsahují různá dvojděložná semena (fazole). Lusky se jedí před dozráním a říká se jim zelená fazolka.

DLOUHO se diskutovalo o tom, zda byla fazole do Evropy dovezena z Ameriky, nebo ji Evropané znali už před jejím objevením.

Podle dostupných informací je zřejmé, že fazole byla na starém kontinentu součástí stravy již v dávnověku. V 8. století se ve Španělsku usadili Arabové a postupně přeměnili oblast, již dnes nazýváme Andalusie, na neejrozvinutější území tehdejšího světa, kde vzkvétalo umění, věda a zemědělství.

Významný hispánsko-arabský lékař, známý jako „znamenitý doktor Abu Zacaria Ihaia“, který žil v Seville na přelomu 12. a 13. století, popisuje několik různých druhů fazolí.⁷ Uvádí, že „blahodárně působí na žaludek a mají velmi jemnou chuť“.

Kolumbus do svého deníku zaznamenal, že fazole spolu s kukuřicí a čili paprikami tvořily základ stravy domorodých Američanů.

Tato velká fazole byla dovezena z Nového světa do Španělska a ihned si získala nadšené konzumenty, kteří si ji oblíbili pro její výbornou kvalitu a znamenitou chuť. Na rozdíl od jiných plodin, např. brambor a rajčat, se fazole rychle rozšířila do všech zemí celé Evropy. Většina druhů fazolí, které se dnes ve světě pěstují, pocházejí z Ameriky.

Vlastnosti a indikace

Ten, kdo někdy jedl pokrm z fazole, nemůže říct, že by od stolu odešel hladový. Je sytá a výživná, a možná že i proto se jí přezdívá „*maso chudých*“.

Níže uvádíme podrobný výčet vlastností **PROTEINŮ** obsažených ve fazoli:



Příprava a použití

❶ **Vařená fazole** se používá k přípravě velkého množství jídel. Nejlépe se uvaří v měkké vodě (s nízkým obsahem vápníku). Před vařením je třeba fazoli na několik hodin namočit do horké vody.

❷ **Uvařená a přepasírovaná přes síto:** Takto se z ní odstraní slupka, která je těžce stravitelná a způsobuje plynatost.

- **Obsah proteinů:** Procentuální podíl proteinů, který se pohybuje podle druhu fazole od 21 do 24%, je stejný, či dokonce vyšší než v potravinách živočišného původu, např. v rybím, hovězím a kuřecím masu (18 až 21 %).

- **Biologická hodnota:** Je to index, který udává kvalitu aminokyselin v potravě. Čím je hodnota blíže ideálu, tím vyšší je biologická kvalita proteinů. Fazole dosahuje 85% z hodnoty dokonalých proteinů, což je sice méně než u vajec (94%), ale stejně jako u mléka (85 %) a více než u masa (75 %).

Relativně nízká hodnota proteinů fazole je zapříčiněna nedostatkem **methioninu**, esenciální aminokyseliny, která je jejím limitujícím faktorem. Pokud se ale fazole doplní jinými rostlinnými potravinami bohatými na methionin, například **pšenicí, sezamovými a slunečnicovými semínky** nebo **droždím**, organismus dostane všechny esenciální aminokyseliny ve správném poměru. **Kombinací** neplnohodnotných proteinů můžeme tělu dodat plnohodnotné proteiny.

- **Stravitelnost proteinů** fazole je 83 %, což je mnohem méně než v případě proteinů z vajec (99%), mléka (98%) a masa (97%). To znamená, že organismus z fazole využije méně proteinů než z potravin živočišného původu. Bylo zjištěno⁸, že nejlépe stravitelné jsou proteiny černé fazole, následně červené a nakonec bílé.

Kromě proteinů obsahuje fazole také další významné živiny:

- **Rostlinná vláknina:** Fazole je velmi bohatá na rostlinnou vlákninu, což platí o všech druzích luštěnin. Sto gramů sušené fazole poskytuje 15,2g vlákniny, tedy více než polovinu DDD pro dospělého člověka (25g). Vláknina ve fazoli pomáhá v **prevenci zácpy** a **snižuje** hladinu **cholesterolu** v krvi.

Obsah esenciálních aminokyselin v některých potravinách

Aminokyselina	Fazole		Vejce		Hovězí maso	
	mg/100g	%	mg/100g	%	mg/100g	%
Izoleucin	927	12	778	14	915	12
Leucin	1 685	22	1 091	20	1 542	20
Lysin	1 593	21	863	16	1 690	22
Methionin	234	3	416	8	514	7
Fenylalanin	1 154	15	709	13	836	11
Threonin	878	11	634	11	873	12
Tryptofan	223	3	184	3	213	3
Valin	1 016	13	847	15	952	13
Celkem	7 710	100	5 522	100	7 535	100

- **Kyselina listová:** Jedna porce vařené fazole přibližně pokryje doporučenou denní dávku kyseliny listové pro dospělého člověka (200 µg). V případě **těhotenství** a u lidí s vyšším rizikem rozvoje ischemické choroby srdeční

je DDD kyseliny listové dvojnásobně vyšší (400 µg).

- **Železo:** O fazoli lze říci, že je jedním z nejlepších zdrojů železa, protože jejích 100 g tělu dodá více než 10 mg tohoto minerálu, čímž spolehlivě pokryje DDD pro dospělého člověka. Jelikož ale jde o **nehemové** (volné) železo, které ještě není vázané na hemoglobin, je k jeho absorpci zapotřebí i **vitaminu C**. Proto je vhodné do jídla přidat několik kapek citronové šťávy.

- **Niacin a kyselina pantotenová,** dva velmi důležité faktory pro zdravou pokožku.

Fazole je chudá na provitamin A, vitamin C a tuky a stejně jako většina rostlinných potravin neobsahuje vitamin B₁₂.

Sušená fazole je výživná a dodává tělu energii. Pokud se zkombinuje s obilím nebo jinými zdroji proteinů, poskytne tělu všechny esenciální aminokyseliny. Navíc má **nepopíratelné terapeutické vlastnosti a pomáhá při následujících obtížích:**

i Plnohodnotné proteiny fazole

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že fazole obsahuje **všechny esenciální aminokyseliny, stejně jako vejce a maso.**

Fazole, jako každá jiná luštěnina, je však **chudá na aminokyselinu methionin.**

K vyvážení tohoto drobného nedostatku a získání plnohodnotných proteinů stačí, když se fazole zkombinují s některou z následujících potravin, které jsou na methionin bohaté:

- **obilí** (pšenice, ryže, kukuřice, oves atd.)
- **sezamová a slunečnicová semínka**
- **pivovarské kvasnice**

- **Kožní choroby:** Fazole chrání pokožku a sliznici, protože obsahuje niacin a kyselinu pantotenovou, látky, které jsou pro zdraví kůže nezbytné.

NIACIN, nazývaný také **PP faktor** či **vitamin B₃**, se aktivně podílí na mnohých chemických reakcích v buňkách. Jeho nedostatek způsobuje chorobu **pelagra**, která se vyznačuje třemi „D“: **dermatitida** (červená popraskaná pokožka), **diarea** (průjem) a **demence** (těžká psychická porucha). Přestože se dnes toto onemocnění už téměř nevyskytuje, neměli bychom zapomínat tělu niacin dodávat, protože i jeho menší deficit může způsobit popraskání nebo šupinatost pokožky.

Fazole je dobrým zdrojem niacinu, protože dodává:

- ▶ **Hotový niacin** (0,479mg/100g).
- ▶ **Tryptofan**, esenciální aminokyselinu, kterou organismus na **niacin** mění. Sušená fazole patří k nejbohatším potravinovým zdrojům tryptofanu (277 mg/100 g), obsahuje ho více než maso (199 mg/100 g) nebo vejce (152mg/100g). Tryptofan ve 100 g (277 mg) je přeměněn na 4,62mg niacinu, který spolu s 0,479mg hotového niacinu poskytuje 5,1 mg/100 g niacinu (26,8% DDD).

KYSELINA PANTOTENOVÁ se podílí na buněčném metabolismu a její nedostatek způsobuje problémy s pokožkou a lámavost nehtů. Fazole jí obsahuje 0,732mg/100g, tedy dvakrát více než maso.

Díky výše popsaným vlastnostem se doporučuje při ekzémech, svědění, suché pokožce, kožních alergiích a obecně u všech typů dermatóz.

Fazole příznivě působí na **vlasové folikuly** (váčky), a proto se osvědčila při **vypadávání vlasů, seboroické dermatitidě a lupě**.

- **Cholesterol:** Pravidelnou konzumací fazole lze udržet hladinu cholesterolu v přijatelné výši. Experiment, který se prováděl ve Spojených státech⁹, ukázal, že konzumací 120g fazole denně po dobu tří týdnů klesne hladina cholesterolu a triglyceridů v krvi o 10 %.



V oblastech, kde se konzumuje hodně luštěnin (fazole, čočky nebo cizrny), umírá méně lidí na infarkt myokardu.

Čím je fazole tmavší, tím má výraznější chuť a její proteiny jsou stravitelnější. Je dobrým zdrojem niacinu a kyseliny pantotenové, látek, které jsou nepostradatelné pro zdravou a krásnou pokožku.



Tento účinek je patrně dán vysokým obsahem **vlákniny** (15,2%), která střeva zbavuje cholesterolu a jeho prekurzorů (žlučových solí) a pomáhá při jejich vylučování sliznicí.

- **Zácpa a nemoci tlustého střeva:** Díky vysokému obsahu **celulózové vlákniny** (20% hmotnosti) je fazole účinná při zácpě. Je i dobrým nástrojem prevence **divertikulózy** (výskyt četných vychlípenin střevní stěny) a **karcinomu tlustého střeva a konečníku**.
- **Hypertenze:** Fazole je ideální potravina pro lidi s vysokým krevním tlakem (hypertenzi),

protože obsahuje **minimální množství sodíku** a **velké množství draslíku**.

- **Anémie a rekonvalescence:** Tato luštěnina má více než 10,4 mg/100 g železa, tedy více než maso nebo špenát (v obou potravinách jsou asi 3 mg/100 g). Díky rovnováze léčivých a nutričních vlastností je velmi vhodná pro lidi s anémií a lidí trpící podvýživou.



Fazole, to jsou semínka, která jsou ukrytá v lusku rostliny z čeledi Leguminosae.

Druhy fazole

Bílá fazole

Je to fazole vejcovitého tvaru, která se používá k přípravě různých druhů jídel. Díky své jemné struktuře se především hodí na výrobu pyré.

Délka vaření: 1,5 až 2 hodiny.



Fazole haricot

Tato odrůda má o něco jemnější chuť než černá fazole.

Délka vaření: 1 hodina.



Fazole pinto

Je to středně velká strakatá fazole, která je v kuchyni velmi oblíbená. Nejvíce se používá v Itálii.

Délka vaření: 1,5 až 2 hodiny.



Černá fazole

Má oválný tvar a tmavou barvu. Její chuť je nasládlá a připomíná houby. Podává se dušená a smíchaná s rýží.

Délka vaření: 1,5 hodiny.



Fazole „černé oko“

Tato odrůda se vyznačuje charakteristickou černou skvrnou a velmi tenkou slupkou.

Délka vaření: 0,5 až 1 hodinu.



Fazole „červená ledvina“

Má velmi jemnou strukturu a výraznou chuť. Dá se kombinovat s čili papričkami, přidávat do salátů a smíchat s rýží.

Délka vaření: 1,5 hodiny.



Fazole bílá máslová

Je to plochá fazole s krémovou strukturou a jemnou chutí.

Délka vaření: 1 až 1,5 hodiny.

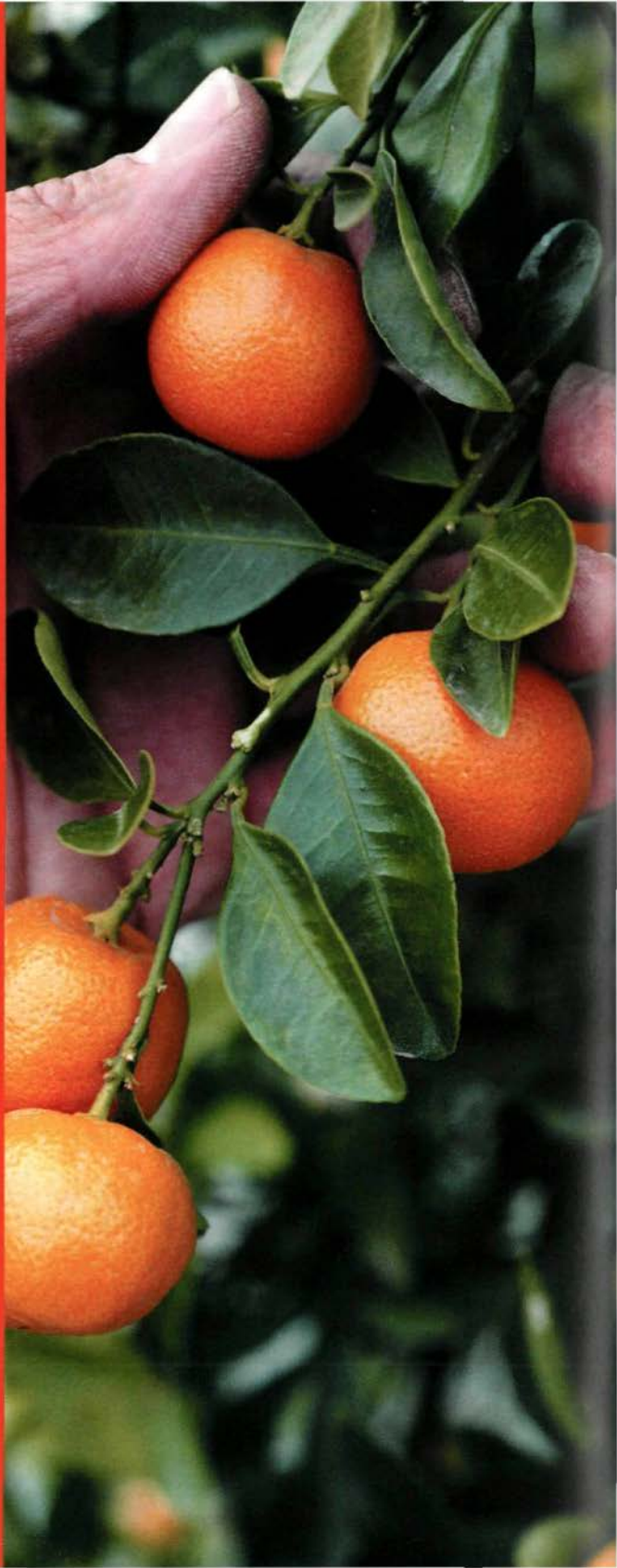


Choroby

AIDS	342
Cystitida	343
Faryngitida	343
Horečka	340
Infekce	341
Kandidóza	343
Nachlazení a chřipka	342
Oslabený imunitní systém	341

Potrava

Acerola	356
Kiwi	344
Liči	354
Mandarinka	346
Pomeranč	348



Potrava proti infekcím

TĚLO po celý život bojuje proti choroboplodným mikroorganismům a cizorodým látkám, tzv. antigenům, které je neustále napadají. Za obranu lidského organismu zodpovídá řada tělesných tkání a buněk, jež se souhrnně označují jako imunitní systém.

Existují potraviny, které jsou při boji s infekcí mimořádně účinné, protože:

- **Zlepšují funkci imunitního systému:**
K zajištění správné funkce tohoto složitého obranného systému jsou zapotřebí následující látky:
 - ▶ *proteiny*;
 - ▶ *antioxidační vitaminy* (A, C a E);
 - ▶ *minerály* a *stopové prvky*, např. železo, selen, zinek a měď.

To je významný důvod pro to, proč by tyto živiny ve stravě pacientů s infekčními chorobami rozhodně neměly chybět (viz str. 341 **Oslabený imunitní systém**).

- **Obsahují antibiotické látky**, jež pomáhají imunitnímu systému v boji s infekcemi (viz str. 341 — **Infekce**).
- **Pomáhají pročišťovat organismus**: Jsou to potraviny, které zlepšují proces vylučování odpadních látek z těla skrze ledviny, játra a pokožku. Nejúčinnější z nich jsou vyjmenované v kapitole **Horečka**.



Pomeranče, mandarinky a citrony jsou při infekčních onemocněních velmi účinné, protože tělu poskytují antioxidanty: vitamin C, betakaroten (provitamin A), které podporují dobrou funkci imunitního systému.

Vitamin C a flavonoidy v citrusových plodech posilují odolnost organismu proti virům.



Ovocné šťávy dodávají organismu vodu, vitaminy, minerální soli a antioxidantní fytochemikálie potřebné k boji proti horečce. Napomáhají vylučování odpadních látek z krevního řečiště, jejichž tvorba se zvyšuje i v případě zvýšené teploty.

Horečka

Strava

Obecně je horečka *indikátorem boje organismu s infekcí*. Ačkoliv doporučené potraviny horečku samy nesnižují ani přímo s infekcí nebojují, sehrávají při léčbě infekčních onemocnění důležitou roli. Proto je důležité, aby strava při horečce byla:

- **lehce stravitelná a výživná**;
- **bohatá na tekutiny**, protože při vysokých teplotách je nutné nahradit ztrátu tělesných tekutin a předejít tak dehydrataci;
- **bohatá na vitaminy**, které posilují organismus, jako např. betakaroten a vitamin C;
- **bohatá na alkalické minerální soli**, které neutralizují nadbytečné volné radikály a kyselá odpadní látky vznikající při infekcích.

Jelikož tyto požadavky nejlépe splňuje **ovoce a zelenina**, měly by tvořit základ stravy, a to zejména v **akutní fázi** onemocnění.



Konzumujte

Vodu
Ovocné šťávy
Citrusové plody
Vývar z ječmenných krup
Očistné vývary
Brutnák lékařský
Meloun
Maliny



Ovocná šťáva

Oslabený imunitní systém

Definice

Oslabení imunitního systému bývá též označováno jako „snížená obranyschopnost organismu“.

Funkce imunitního systému

Aby mohl organismus přežít, musí být schopen:

- **identifikovat** všechny druhy mikroorganismů a cizorodých látek, které mohou být nebezpečné;
- následně tyto mikroorganismy, látky a cizorodé buňky **zničit**.

Příčiny

Příčiny jsou různé a v některých případech neznámé. Mezi nejčastější patří:

- **Podvýživa** nebo **nedostatečná výživa**: Pokud organismu chybí základní výživné látky, především již zmíněné vitaminy a stopové prvky, snižuje se jeho obranyschopnost.
- **Stres**, fyzický nebo psychický.
- **Chemoterapie** (protirakovinná léčba).
- **Infekční nemoci**.
- **AIDS**: získaná nedostatečnost imunitního systému způsobená virem HIV.

Strava

Níže uvedené potraviny mimořádně přispívají ke správné funkci celého imunitního systému.

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
---	---

Antioxidanty
Bílkoviny
Citrusové plody
Olej
Propolis
Mateří kašičku
Česnek
Jogurt
Acerolu, Kiwi
Rajčata
Vojtěšku

Alkohol
Bílý cukr
Měkkýše
Tuky
Kávu

Jelikož alkohol oslabuje organismus, jeho pravidelná konzumace snižuje odolnost těla vůči nemocem.

Infekce

Strava

Přírodní antibiotika, která se nacházejí v mnohých potravinách a rostlinách, jsou sice **méně účinná** než farmaceutická antibiotika, avšak **nezpůsobují** pomnožení **rezistentních bakteriálních kmenů** a nemění původní **bakteriální flóru** organismu.

Proto je dobré znát potraviny, které **činnost imunitního systému podporují**, jakož i ty, které je v případě infekce lépe ze stravy vyřadit (viz část na str. 340).



Konzumujte

Jako při oslabeném imunitním systému

Česnek
Cibulí
Citrony
Zelí
Ředkev
Brusinky

Omezte

nebo vylučte



Jako při oslabeném imunitním systému



Norský humr

Měkkyši často obsahují toxiny, bakterie a viry, které ohrožují imunitní systém.



Nachlazení a chřipka

Příčiny

Nachlazení a chřipka jsou infekční onemocnění dýchacích cest způsobená **příbuznými viry**. Nachlazení může být prvním projevem chřipky.

Příznaky

Nachlazení se vyznačuje zvýšenou tvorbou hlenu a zánětem horních cest dýchacích (nos a nosohltan). U **chřipky** se objevují i celkové příznaky: bolesti hlavy a pohybového systému.

Strava

Strava by měla v obou případech předcházet rozvoji infekce a pomáhat v léčbě. I když je pravda, že **žádné potraviny** nachlazení ani chřipku **neléčí**, ani nepůsobí jako antibiotika, vhodná strava může být **obrannému systému organismu** v boji s nemocí velkou oporou.

Komplikace

Při problémech s **průduškami**, při nichž dochází k vykašlávání hustého žlutého hlenu, si též prostudujte doporučení uvedená u **bronchitidy** (viz str. 142).

Konzumujte	Omezte nebo vylučte
------------	---------------------

Jako při oslabeném imunitním systému

Ovoce
Zeleninu
Česnek
Propolis
Vitamin C
Selen
Zinek

Sůl
Cukry
Mléko



Sladkosti

Cukry snižují schopnost imunitního systému bránit se infekcím. Nadměrná konzumace bonbonů, čokolády, zákusků a jiných rafinovaných výrobků s obsahem bílého cukru nepřímo na pomáhá rozvoji nachlazení a chřipky.

AIDS

Definice

AIDS (syndrom získané imunitní nedostatečnosti) vyvolává život ohrožující snížení odolnosti vůči infekcím a rakovině.

Příčiny

Způsobuje ho virus **HIV**, který napadá a ničí lymfocyty (druh bílých krvinek — obranných buněk).

Strava chudá na ovoce, zeleninu, obilniny a ořechy neobsahuje dostatek antioxidantních vitaminů (A, C a E), a proto průběh této smrtelné nemoci urychluje.¹

Strava

Pacienti s AIDS bývají podvyživení, což napadený imunitní systém ještě více oslabuje. Úbytek hmotnosti v případě AIDS je špatným znamením. Tento stav způsobují **následující faktory**:

- **Časté infekce.**
- **Neschopnost vstřebávat tuky**, které se následně vylučují stolicí, jež bývá zpeňná a mastná, tzv. steatorrea (tuková stolice). Přibližně jedna čtvrtina pacientů s AIDS má potíže i se vstřebáváním vitaminů rozpustných v tucích (A, D a E).²
- **Léky proti AIDS:** Mají zpravidla vedlejší účinky jako nevolnost a zvracení, což podvyživenost ještě zhoršuje. Správná výživa je velmi důležitá, protože může pomoci zvýšit odolnost organismu a zpomalit postup onemocnění.

Konzumujte	Omezte nebo vylučte
------------	---------------------

Jako při oslabeném imunitním systému

Ovoce
Celozrnné potraviny
Ořechy
Luštěniny
Zeleninu
Jogurty
Antioxidanty
Vitamin A a C
Vitamins skupiny B
Selen

Jako při oslabeném imunitním systému



Baklažán

Kandidóza

Definice

Jedná se o infekční mykotické (plísňové) onemocnění, které způsobuje kvasinka *Candida albicans*. Tato houba je obvykle přítomná v ústech, na kůži a ve střevech.

Příčiny

U pacientů, kteří mají **oslabenou imunitu**, například vlivem cukrovky, antibiotické léčby nebo léčby nádorových onemocnění, může dojít k pomnožení kvasinek a rozvoji některé z forem **kandidózy**.

Příznaky

Postihuje vagínu, konečník, ústa a oblasti pokožky drážděné vlhkostí nebo třením (např. třísla, podpaží či oblasti pod prsy).

Strava

Strava přispívá ke stimulaci imunitního systému a vyváženosti střevní bakteriální flóry, což má na léčbu kandidózy blahodárny vliv.



Konzumujte

Jako při oslabeném imunitním systému
Jogurty
Česnek
Kyselinu listovou
Železo

Omezte nebo vylučte



Cukr
Alkohol
Čokoládu
Pivovarské kvasnice
Uzený sýr
Chléb



Česnek zpomaluje množení patogenů, jakož i kvasinek, které způsobují kandidózu. Tento účinek je dán přítomností sírných esencí, které pronikají do tělesných tkání, udržují střevní mikroflóru v rovnováze o posilují přirozenou imunitu.

Faryngitida

Definice

Je to **zánět** sliznice hltanu neboli hrdla, který často **zasahuje i mandle**. Pokud jsou mandle napadeny jako první, jedná se o tzv. **tonzilitidu** (infekční onemocnění krčních mandlí).

Strava

Při faryngitidě pacientům prospívá strava s lokálním zklidňujícím a dezinfekčním účinkem a zároveň s celkovým imunostimulačním působením.



Konzumujte

Vitamin A
Citrusové plody
Propolis
Med
Okru
Brutnák lékařský



Brutnák lékařský zklidňuje sliznici hrdla a pomáhá v boji proti infekci. Nejúčinnější je, když se konzumuje ve formě vývaru nebo čerstvé šťávy.

Cystitida

Definice

Jedná se o **zánět močového měchýře** obvykle způsobený infekcí, který nejčastěji postihuje ženy.

Strava

Následující dietetická doporučení pomáhají při léčbě cystitidy. Jsou prospěšná i při všech ostatních druzích infekcí močového systému.



Konzumujte

Jako při nedostatečném močení
Vodu
Borůvky, Brusinky
Dýňová semínka
Citrusové plody
Cibuli

Omezte nebo vylučte



Koření
Pálivou papriku
Kávu
Slazené nealkoholické nápoje
Cukry



Kiwi

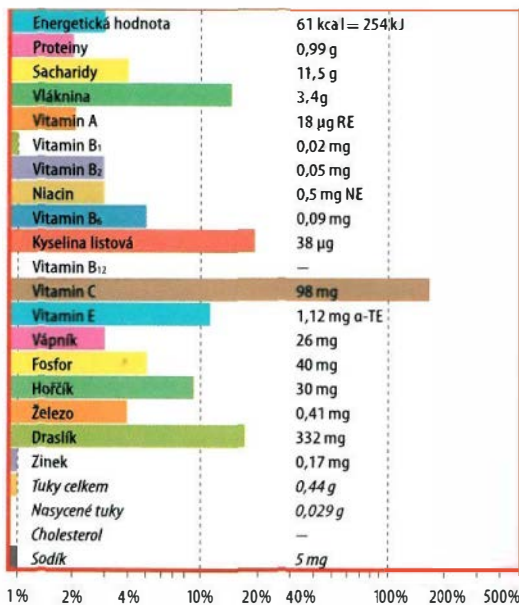
Zvyšuje odolnost a chrání
před anémií



Popis: Kiwi je plod aktinidie (*Actinidia chinensis Planch.*), stromu z čeledi Actinidiaceae. Velikosti i tvarem se podobá vejci, ale je více válcovitě. Dužina je zelená, příjemně kyselá a št'avnatá, pokrytá hnědou slupkou.

Kiwi — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Kiwí je exotické ovoce pocházející z úpatí Himaláji, které se v současnosti nejvíce pěstuje na Novém Zélandě. Má slupku pokrytou chloupky a zelenou dužinu, v níž je přes dvě stě drobných jedlých semínek. Poskytuje více vitamínu C než mnohé citrusové plody.

Vlastnosti a indikace

Kiwi obsahuje velké množství sacharidů ve formě cukrů (11,5%), dále 1% proteinů a méně než 0,5% tuků. Jeho nejvýznamnější složky jsou:

- **Vitamin C:** Obsah tohoto vitamínu v kiwi je v porovnání s citrony a pomeranči (viz str. 130 a 348) téměř dvojnásobný. Převyšuje ho jen guava (184 mg/100 g) a acerola s více než jedním gramem na 100 g jedlé části (1 000 mg/100 g). Jedno kiwi pokrývá DDD vitamínu C.

- **Ostatní vitamíny:** Kiwi je též velmi bohaté na **vitamin E** a obsahuje velké množství vitamínu B₁, B₂, B₆, niacinu a vitamínu A.
- **Kyselina listová:** Obsah kyseliny listové v kiwi (38 µg/100g) je téměř stejný jako ve vejcích (47 µg/100g) a vyšší než v mase (6–13 µg/100g) nebo mléku (5 µg/100g). Kiwi spolu s fejšoou patří k nejlepším zdrojům kyseliny listové ze všech druhů čerstvého ovoce.
- **Minerály:** Kiwi je mimořádně bohaté na draslík, hořčík a železo. Obsahuje velké množství **mědi**, stopového prvku, který spolu s **vitaminem C** napomáhá vstřebávání **železa** ve střevech.
- **Vláknina:** Kiwi obsahuje 3,4g/100g vlákniny, z níž většinu tvoří pektin (rozpuštěná vláknina). Těmito hodnotami převyšuje většinu čerstvého ovoce, například jablka (2,7 g/100g) a slivky (1,5g/100g).

Pro lepší představu o bohatství živin v kiwi si povšimněme, že např. v porovnání s **jablkem** (viz str. 218) obsahuje sedmáctkrát více vitamínu C, šestkrát více hořčíku, pětkrát více proteinů a dvakrát tolik železa.

Kiwi má následující účinky:

- **Posiluje imunitní systém:** Za tento účinek vděčíme vysokému obsahu vitamínu C a dalších vitamínů a minerálů, díky kterým je kiwi účinnější než mnohé **farmaceutické přípravky**.



Příprava a použití

- **Čerstvé:** Kiwi se obvykle konzumuje v syrovém stavu. Je velmi odolné a dá se lehce připravovat. Většinou se sklízí nedozrálé.

Pravidelná konzumace kiwi (nejméně jedno denně) má blahodárný vliv na člověka s jakoukoliv infekční chorobou.

- Zmírňuje **anémii** (chudokrevnost), protože obohacuje organismus o **železo**, **vitamin C**, **měď** (poslední dva prvky ulehčují vstřebávání a asimilaci železa) a **kyselinu listovou**. To platí zejména v případě anémie způsobené nedostatkem železa.
- Prospívá matce a plodu během **těhotenství**: Jelikož posiluje imunitní systém a podporuje tvorbu krve, je pro organismus budoucí matky a jejího dítěte velmi prospěšné. Kromě toho je bohaté na **kyselinu listovou**, která **preventivně působí proti vzniku vrozených vývojových vad v oblasti páteře**, např. **spina bifida** (rozštěp páteře).
- Snižuje **hladinu cholesterolu** a riziko vzniku **arteriosklerózy**: **Vstřebatelná vláknina** v kiwi brzdí absorpci cholesterolu ve střevech, čímž snižuje jeho hladinu v krvi. Konzumaci kiwi se tedy dá odstranit jeden z rizikových faktorů rozvoje arteriosklerózy.

Kiwi je taktéž velmi bohaté na **antioxidační vitamíny**, např. **vitamin C** a **E**, které brání usazování cholesterolu ve stěnách cév.

Vysoký obsah **draslíku** a malé množství **sodíku** přispívají k **prevenci hypertenze** (zvýšeného krevního tlaku).

- Uvolňuje **zácpu**: Díky velkému množství **rozpuštěné vlákniny** kiwi ulehčuje pohyb stolice ve střevech.
- Zvyšuje výdrž **sportovců**: Výzkumy na univerzitě v Pekingu ukázaly,³ že sportovci, kteří konzumovali kiwi, měli o 24% vyšší **výdrž** než ostatní z kontrolní skupiny. Čínští vědci tvrdí, že je to díky velkému množství vitamínu C a minerálů obsažených v tomto ovoci.



Mandarinka

Je těžké sníst jen jednu



Mandarinky — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	44 kcal = 184 kJ
Proteiny	0,63g
Sacharidy	8,89g
Vláknina	2,3 g
Vitamin A	92 µg RE
Vitamin B ₁	0,105 mg
Vitamin B ₂	0,022 mg
Niacin	0,26mg NE
Vitamin B ₆	0,067 mg
Kyselina listová	20,4 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	30,8mg
Vitamin E	0,24mg α-TE
Vápník	14 mg
Fosfor	10mg
Hořčík	12mg
Železo	0,1 mg
Draslík	157 mg
Zinek	0,24mg
Tuky celkem	0,19g
Nasyčené tuky	0,022 g
Cholesterol	—
Sodík	1 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Popis: Plod stromu mandarinky (*Citrus reticulata Blanco*) z čeledi Rutaceae, který je velmi podobný pomerančovníku, ale je o něco menší a drobnější. Dvěma nejznámějšími druhy jsou satsuma, která je světle oranžová nebo nazelenalá, a klementinka, jež je menší, sladší a sytě oranžová.

JÍST MANDARINKY je velmi snadné, protože se dobře loupou, mají příjemnou chuť a jemnou dužinu. Snad i proto jsou mandarinky nejvyhledávanějším ovocem na světě.

Mandarinky se od 19. století, kdy byly dovezeny z Číny, pěstují v jižní Evropě, severní Africe a Americe. (Pomeranče byly dovezeny už v 16. století.)

Vlastnosti a indikace

Složení mandarinek je podobné jako u **pomerančů** (viz str. 348), i když vitamin C, minerály, organické kyseliny a další **výživné látky** jsou v nich zastoupeny v menším množství.

Také jejich léčivé vlastnosti jsou stejné jako u **pomerančů**, jen účinky jsou o něco slabší. Pomáhají v boji s infekcemi, ředí krev, snižují krevní tlak, mají laxativní (projímavé), remineralizační, protialergické, protirakovinné a očistné účinky. Protože se dobře konzumují a jsou lehce stravitelné, doporučují se zejména **dětem a starším lidem**.

Indikují se především v těchto případech:

- **Dětské horečky:** Pomáhají v boji s infekcemi, posilují organismus a doplňují ztrátu minerálů. Doporučují se zvláště při **nachlazení, horečce a faryngitidě**.
- **Vysoký krevní tlak:** Mandarinková kúra ② přináší výborné výsledky při **hypertenzi a arterioskleróze**.



Příprava a použití

① **Čerstvé:** Jíst mandarinky a cítit jejich vůni je skutečný požitek. Abychom zcela využili jejich terapeutickou hodnotu, měli bychom jich denně sníst 6 až 8 kusů.

② **Mandarinková kúra:** Denně se konzumuje 1,5 až 2 kg mandarinek jako jediné potraviny, a to jednou nebo dvakrát týdně po dobu jednoho měsíce. Protože se tato kúra obvykle provádí na podzim či v zimě, nemusí se zvyšovat denní příjem tekutin.



Citrusy jako prevence rakoviny

Každé ovoce má protirakovinné vlastnosti, a proto jeho pravidelnou konzumaci můžeme použít jako součást prevence rakoviny. Citrusové plody jsou však po této stránce výjimečné, protože obsahují vyváženou kombinaci protirakovinných látek, jako jsou flavonoidy, limonoidy, pektin a vitamin C.

Protože se účinky těchto látek vzájemně umocňují, je jejich preventivní působení je několikrát vyšší, než když se užívají izolovaně jako léky. Je tedy daleko výhodnější a účinnější konzumovat je jako součást pomerančů, mandarinek nebo citronů.

Četné vědecké výzkumy opakovaně potvrdily souvislost mezi konzumováním citrusů a sníženým rizikem rozvoje rakoviny u laboratorních zvířat. Je vysoce pravděpodobné, že obdobný efekt citrusy mají i u lidí, a to nejen na riziko vzniku karcinomu, ale i jiných zhoubných onemocnění.



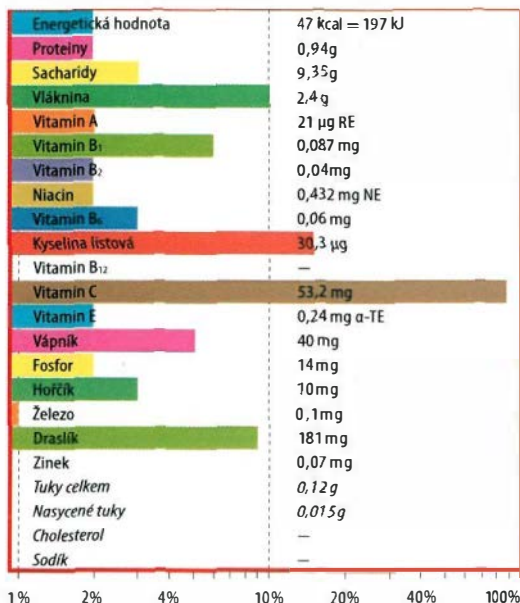
Pomeranč

Mnohem více než
jen vitamin C



Pomeranč — složení

na 100 gramů syrové jedlé části



Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzné druhy: *Citrus aurantium* L. (sevillský pomeranč nahořklé chuti).

Popis: Plod pomerančovníku (*Citrus sinensis* Osbeck), stromu z čeledi Rutaceae. Pomeranč, stejně jako ostatní citrusy, se skládá z mnoha plodů (jednotlivých měšičků).

PROFESOR Stepp ve své přednášce na fakultě medicíny ve Valencii (Španělsko) prohlásil: „Je zcela absurdní, aby lékaři v této oblasti doporučovali farmaceutické doplňky vitamínu C.“

Bylo to ve čtyřicátých letech 20. století a farmaceutický průmysl se honosil tím, že je schopný syntetizovat většinu vitaminů. Profesor Stepp, německý odborník proslulý svými výzkumnými pracemi o vitamínech, se zúčastnil vědecké konference, probíhající ve městě na břehu Středozemního moře. Tehdy ho jeho

tamní kolegové vzali na prohlídku rozlehlých pomerančovnickových plantáží, kde měl příležitost ochutnat lahodné plody pomeranče. Když jich několik snědl, zvolal: „Zralý pomeranč je mnohem chutnější než umělé doplňky vitamínu C, které nabízí naše společnost!“

Profesor Stepp měl pravdu. **Pomeranč** jako přirozená potravina je **lepším** zdrojem **vitamínu C** než kterýkoliv farmaceutický přípravek. Dnes víme, že kromě vitamínu C pomeranče obsahují téměř 170 **fytochemikálií**, které umocňují a doplňují jeho působení v organismu. Toto vše, spolu s pocitem duševní pohody, který navozuje jeho konzumace, vyvolává mnohem silnější zdravotní účinky, než by se očekávalo od 53 mg/100 g vitamínu C. I přes tvrzení zastánců farmaceutické chemie vitamin C z pomeranče (53 mg/100) je pro organismus mnohem přijatelnější než z kteréhokoliv chemického přípravku.



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Při konzumaci pomeranče se může jíst i bílá střední vrstva, tzv. mezokarp, a vláknitá dužina, pokud není tvrdá.

❷ **Šťáva:** Nejlepší je vypít ji ihned po vymačkaní, protože působení světla snižuje účinek vitamínu C. Konzervované pomerančové džusy ztrácejí část obsahu vitamínu C, ale v některých konzervárnách tuto ztrátu doplňují syntetickým vitamínem.

❸ **Pomerančová kúra:** Provádí se dva dny v týdnu po dobu jednoho měsíce. Během ní se konzumují jen pomeranče a pije pomerančová šťáva. Doporučuje se denně sníst 10 až 12 pomerančů a vypít 2 až 4 sklenice šťávy. Je-li pomerančová šťáva velmi kyselá, lze do ní přidat 2 čajové lžičky medu.

Vlastnosti a indikace

Významné jsou následující složky:

- **Cukry:** Pomeranč obsahuje přiměřené množství cukrů (asi 9,35g/100g), které tělo lehce vstřebává a jejichž omezené množství dobře snáší i diabetici. Tvoří je **sacharóza**, **dextróza** a **levulóza**.
- **Minerály:** Obsahuje velký podíl **draslíku** a **vápníku** a menší, i když neméně důležitý podíl **železa** a **hořčíku**.
- **Vitaminy:** Kromě vitamínu C (45–60 mg/100 g) se v pomerančích nacházejí i **karotenoidy** (provitaminy A), **vitamin B₁**, a **vitamin B₂**.
- **Kyselina listová:** Této látky pomeranče obsahují 30–40 mg/100 g. **KYSELINA LISTOVÁ** je **nezbytná** pro zdravý vývoj **nerвовého systému plodu**, působí též jako **antioxidant**, jehož přítomnost v krvi je důležitá pro správnou funkci krevních buněk imunitního systému (leukocytů neboli bílých krvinek).
- **Organické kyseliny**, zejména kyselina **citronová**, zvyšují účinek **vitamínu C** a ulehčují vylučování toxických látek z těla (např. **kyseliny močové**).
- **Karotenoidy:** Jsou to látky, jež mají podobné složení jako betakaroten a v organismu se přeměňují na vitamin A. Působí jako silné **antioxidanty**. Z 20 karotenoidů nacházejících se v pomeranči je nejvýznamnější kryptoxantin, lutein a zeaxantin.^{4,5}
- **FYTOCHEMIKÁLIE** jsou látky, které se sice v potravinách vyskytují v malých dávkách, ale v těle mají velmi důležitou úlohu. Předpokládá se, že v pomeranči je přibližně 170 různých fytochemikálií⁵ a mnohé další dosud nebyly objeveny.

Z chemického hlediska se v pomeranči vyskytují dvě hlavní skupiny fytochemikálií:

- ▶ **Flavonoidy:** Jsou to silné antioxidační, protizánětlivé a protirakovinné glykosidy, které mají příznivý vliv i na oběhovou soustavu.⁶ Mezi nejznámější patří rutin, tangeretin, nobiletin, naringin, hesperidin a kvercetin.
- ▶ **Limonoidy:** Tyto látky mimo jiné propůjčují pomeranči charakteristické aroma. Z chemického hlediska jsou to **terpeny**, z nichž je nejhojněji zastoupen **d-limonen**. Výzkumy potvrdily, že tyto látky snižují riziko vzniku nádorů.

Díky výjimečnému složení pomeranče zvyšují odolnost vůči chorobám, chrání cévy, remineralizují a mají protialergické, alkalizující a protirakovinné účinky.

Jejich dietetické a terapeutické využití je následující:

- **Infekční nemoci:** Pomeranče by měly být součástí stravy nejen při infekčních onemocněních, ale i při nachlazení. Ukázalo se, že k dosažení žádoucích výsledků je třeba denně sníst alespoň čtyři kusy pomerančů (250 mg vitaminu C). I když není možné

se domnívat, že konzumací pomerančů lze **chřipkové onemocnění** nebo **nachlazení** zcela vyléčit, je prokázáno, že **vitamin C** z **pomerančů** zkracuje dobu nemoci a zmírňuje je její příznaky.

Díky kombinaci **vitaminu C** a jiných léčivých látek mají pomeranče **na infekční onemocnění** tyto **účinky:**

- ▶ **Zvyšují** schopnost **bílých krvinek** bojovat proti mikroorganismům, napomáhají jejich **množení** a prodlužují jejich **životnost**. Za tento účinek vděčíme společnému působení **kyseliny listové** a **vitaminu C**.
- ▶ Zpomalují **postup virů** v buňkách. K tomu dochází díky působení **flavonoidů** a **vitaminu C**.
- ▶ Zvyšují **tvorbu interferonu** (protivirového proteinu), který si tělo vyrábí samo.

Každodenní konzumace pomerančů je tedy vhodnou prevencí nejen proti nachlazení a chřipce, ale i proti jiným infekčním onemocněním.

- **Trombóza, arterioskleróza a kardiovaskulární onemocnění:** **Flavonoidy** z pomeranče spolu s **vitaminem C** zpomalují tvorbu



I zelené pomeranče mohou být zralé

Aby pomeranče, které jsou ještě na stromech, získaly svoji **typickou oranžovou barvu**, potřebují být po **několik nocí** vystaveny **mrazu**. To je však možné jen v oblastech s mírným podnebím.

V tropických oblastech, kde po celý rok bývá teplé počasí, je celkem běžné, že dozralé pomeranče zůstávají zelené.

Zralost pomeranče se tedy nepozná podle **barvy kůry**, nýbrž podle **podílu cukru a kyseliny** ve šťávě. V dozralém ovoci je to přibližně **6:1**, tedy šest dílů cukru a jeden díl kyseliny.

Pomerančová šťáva je vhodný nápoj ke snídani a zdravé občerstvení v průběhu celého dne. Obsahuje stejné látky jako pomeranč, jen vápníku má menší množství.

Konzervované džusy a jiné nápoje ze zředěné pomerančové šťávy jsou dobrou náhradou čerstvě vylisované šťávy z pomerančů. Při průmyslovém zpracování džusů sice dochází k 10% ztrátě vitamínu C, ale ostatní vitaminy zůstávají zachovány v téměř nezměněném množství. Pokud nemáte k dispozici čerstvě vylisovanou šťávu, klidně pijte 100% džusy, které jsou k dostání v téměř koliv obchodě.

Konzumací čtyř pomerančů denně tělo získá látky potřebné ke zvýšení odolnosti organismu vůči infekcím.



destičkové zátky, ředí krev a zlepšují její cirkulaci, což je důležité zejména pro **mozek** a **srdce**.

Pomeranče obsahují i čtyři vysoce účinné **antioxidanty**, které vzájemně posilují svůj účinek: **vitamin C**, **kvercetin** (žluté přírodní barvivo), **provitamin A** a **kyselinu listovou**. Díky tomu mají silný **antioxidační** vliv na všechny buňky organismu, čímž částečně zabraňují vzniku arteriosklerózy a brzdi proces stárnutí. Dále bylo zjištěno, že vysoké dávky vitamínu C (1 g denně po dobu 6 týdnů) snižují krevní tlak.⁸

DUŽINA pomeranče, včetně bílé **střední vrstvy** (mezokarpu), je bohatá na pektin, rozpustnou vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu.

Pravidelná konzumace pomerančů včetně dužiny a mezokarpu (bílá vnitřní slupka) má vliv na snižování hladiny **cholesterolu** v krvi, **krevního tlaku** a rizika vzniku **arteriosklerózy, cévní trombózy** a **srdečních onemocnění**.

- **Zácpa:** Pomeranče pomáhají při léčbě zácpy a střevní atonie dvojitým způsobem:



Pomeranč, na jehož kůře je výrůstek, jaký vidíme na obrázku, má nejbohatší látkové složení.

- ▶ Stimulují vylučování **žluče (chologogický účinek)** a podporují její laxativní účinek ve střevech.
- ▶ Jejich jemná vláknina stimuluje peristaltiku střev.

Kromě toho, že pomeranče pomáhají při zácpě, zmírňují i **hemoroidy**, které ji nejčastěji provázejí. V těchto případech je neúčinnější vyzkoušet pomerančovou kúru ③.

- **Alergie:** Výzkumy ukázaly, že lidé s vysokou hladinou vitamínu C v krvi méně trpí alergiemi. Je to patrně dáno schopností vitamínu C potlačovat účinky histaminu, látky, která vyvolává alergické reakce. Konzumace čtyř až pěti pomerančů denně (nebo pomerančové šťávy) přispívá k prevenci vzniku alergických reakcí, např. rinitidy (rýmy) a **průduškového astmatu**.
- **Ztráta minerálních solí (demineralizace):** Pomeranče ve 100 g dužiny obsahují 30–40 mg **vápníku**, čímž se řadí mezi plody bohaté na tento minerál (mléko ho obsahuje 119 mg). Dále se v nich nachází relativně velké množství **hořčíku a fosforu**.

Díky vysokému obsahu **vitamínu C**, který je důležitý pro vyrovnaný metabolismus **kostí, zubů a chrupavek**, se pomeranče doporu-

čují při **osteoporóze, křivici** a zvýšené spotřebě **minerálních solí**.

- **Vysoká hladina kyseliny močové (dna):** Pomerančová kúra ③ (stejně jako citronová kúra viz str. 131) je velmi účinná při odbourávání a odstraňování depozit kyseliny močové v kloubech, kde mohou vyvolat **dnový záchvat**. Pomocí této léčby se dají částečně rozpustit i **ledvinové kameny**.

Tento efekt je dán alkalizujícími účinky, které mají nejen pomeranče, ale i ostatní druhy citrusů. Je to paradoxní, že právě toto kyselé ovoce (viz str. 274) je výborným **alkalizérem** krve.

- **Oční vady:** Velké množství **karotenoidů** a jiných **antioxidantů** v pomerančích působí preventivně proti **makulární degeneraci** sítnice, která je ve vyspělých zemích hlavní příčinou slepoty lidí starších 65 let.
- **Prevence rakoviny:** **Vitamin C** a jiné **fytochemikálie** ve všech citrusových plodech mají protirakovinný účinek. Mnohé studie prokázaly, že konzumace nejméně jednoho pomeranče nebo jiného citrusového plodu denně chrání organismus před vznikem různých druhů rakoviny a má blahodárny vliv na pacienty, u nichž byla tato nemoc již diagnostikována.

Citrusové ovoce

① Limeta

Citrus aurantiifolia (Christm.–Panz.) Sw. = *Limonia aurantiifolia* (Christm.–Panz.)

Limeta se podobá citronu, a to jak barvou, velikostí, tak i tvarem, avšak je mnohem sladší. Pěstuje se převážně v Kalifornii a na Floridě.

Obsahuje méně **vitaminu C** a **B**. Pro svoji příjemnou vůni se používá k přípravě nápojů.

② Citron (viz str. 130)

Citrus limon (L.) Burm.

Je to citrus, jehož **léčivé využití** je nejlépe prozkoumáno.

③ Mandarinka (viz str. 346)

Citrus reticulata Blanco

Citrus, který je ze všech nejsladší a má velmi jemnou chuť.

④ Hořký pomeranč

Citrus aurantium L. = *Citrus vulgaris* Risso.

V syrovém stavu se nedá jíst. Využívá se jen v cukrárenství a k výrobě džemů. Díky tomu, že jeho **listy**, **květy** a **kůra** obsahují velké množství **esencí** a dalších **aktivních látek**, velmi často se používá k **fytotherapeutickým** účelům.

⑤ Pomeranč

Citrus sinensis Osbeck.

Je to nejpěstovanější a nejoceňovanější citrus. O jeho složení, využití a účincích podrobně hovoříme v této kapitole.

⑥ Kumkvát

Fortunella margarita (Lour.) Sw.

Příbuzné druhy: *Fortunella japonica* (Thunb.) Sw. (oválný kumkvát)

Synonyma: *Oválný kumkvát*, *čínský pomeranč*.



Tyto citrusy se pěstují zejména v Indonésii, Austrálii a na Floridě.

Kumkváty se konzumují i se slupkou, která je jemná a mírně kyselá. Je to aromatické a příjemné ovoce.

⑦ Grapefruit (viz str. 104)

Citrus paradisi MacFad. = *Citrus maxima* (Burm.) Merr. = *Citrus decumanus* L.

Grapefruity pomáhají zabránovat vzniku **arteriosklerózy** a díky svým detoxikačním vlastnostem se využívají i **při redukčních dietách**.

Kalamondin

Citrus mitis Blanco

Toto citrusové ovoce roste v tropických oblastech. Má oranžovou barvu a měří přibližně 2,5 cm. Je velmi šťavnatá a nahořklé. Používá se k výrobě nápojů a želé.

Cedráťový citron

Citrus medica L.

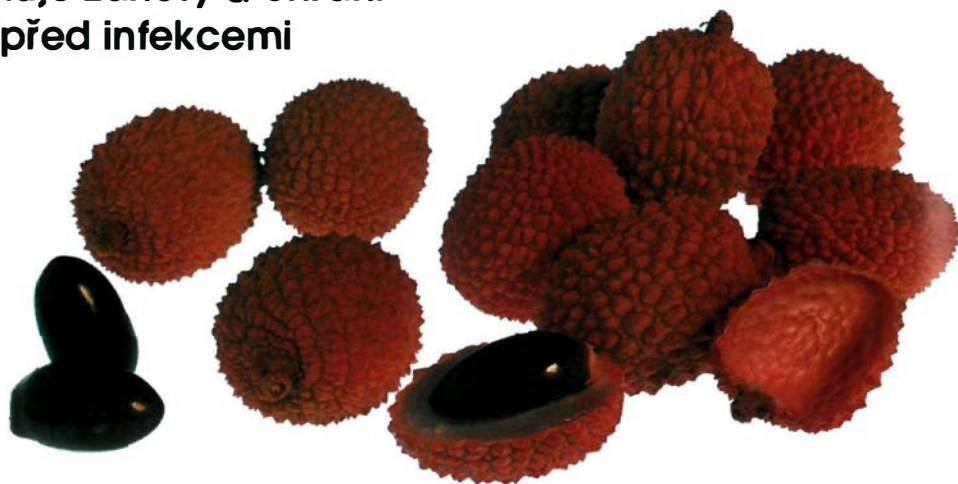
Plody jsou velké, váží až 2 kg. Jejich kůra je žlutá, velmi silná a vrásčitá.

Obsahuje méně **vitaminu C** než ostatní citrusy, ale je velmi bohatý na **vápník**.



Liči

Zmírňuje záněty a chrání
před infekcemi



Liči — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	66 kcal = 276 kJ
Proteiny	0,83 g
Sacharidy	15,2 g
Vláknina	1,3 g
Vitamin A	—
Vitamin B ₁	0,011 mg
Vitamin B ₂	0,065 mg
Niacin	0,72 mgNE
Vitamin B ₆	0,1 mg
Kyselina listová	14 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	71,5 mg
Vitamin E	0,7 mg α-TE
Vápník	5 mg
Fosfor	31 mg
Hořčík	10 mg
Železo	0,31 mg
Draslík	171 mg
Zinek	0,07 mg
Tuky celkem	0,44 g
Nasyčené tuky	0,099 g
Cholesterol	—
Sodík	1 mg

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Synonymum: Čínské švestky, čínské jahody.

Popis: Je to plod čínského stromu (*Litchi chinensis* Sonn.) z čeledi Sapindaceae, který dorůstá výšky 12 m. Ovoce, které se rodí v trsech, má oválný tvar a měří v průměru 3 až 4 cm. Uvnitř plodu je jedna hnědá pecka.

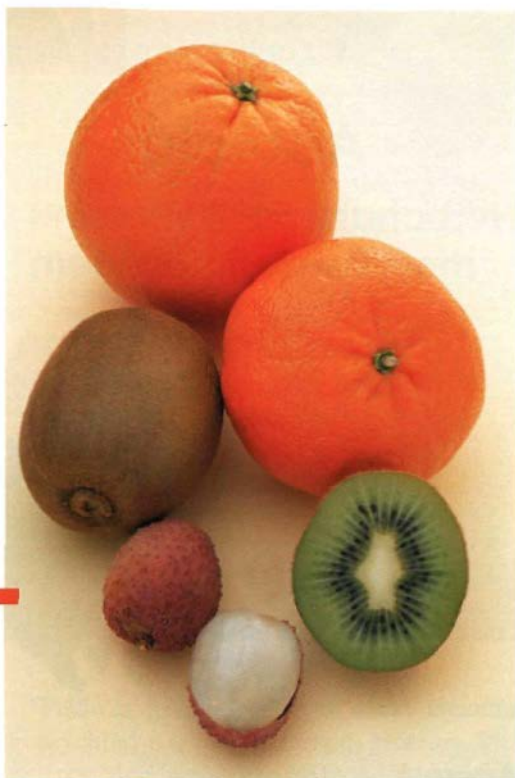
LIČI je jedním ze symbolů Číny. Pěstuje se tam již více než čtyři tisíce let. Jeho červená, růžová nebo zelená kůra obsahuje lesklou, sladkou, mírně nahořklou dužinu, která svojí vůní připomíná růži.

Vlastnosti a indikace

Liči obsahuje hodně **sacharidů** (15,2%), ale jen málo proteinů (0,83%) a tuků (0,44%). Díky nižšímu obsahu vody (81,8%) má jeho dužina více živin a hodně kalorií (66 kcal/100 g).

Vitamin C v kiwi, citrusových plodech a jiných druhích ovoce a zeleniny má tyto funkce:

- **Antioxidační:** Neutralizuje volné radikály, které způsobují stárnutí buněk, poškození DNA a rakovinu.
- **Působí proti toxinům:** Oslabuje škodlivý vliv nejruznějších toxických látek, např. nitrosaminu, jež pochází z uzeného masa.
- **Posiluje imunitní systém.**
- **Přispívá k tvorbě kolagenu, hlavního proteinu pojivové tkáně, který je nezbytný při hojení ran.**
 - **Zpevňuje kosti a zuby.**
 - **Posiluje stěny kapilár a tepen.**
- **Podporuje vsřebávání nehemového (volného) železa, které se vyskytuje v potravinách rostlinného původu, v mléčných výrobcích a ve vejcích.**



Příprava a použití

❶ **Čerstvé:** Bílá dužina, je již vzhled připomíná dužinu hroznů, se hodí ke konzumaci spolu s jiným ovocem (např. do ovocných salátů), a dokonce i s rýží.

❷ **Sušené:** Velmi dobře se skladuje a v tomto stavu se navíc ztrojnásobuje koncentrace výživných látek. Ztrácí se však 20 až 50% vitamínu C.

❸ **Mražené:** Do jednoho roku se liči může uchovávat mražené, což usnadňuje jeho přepravu na velké vzdálenosti. Při mražení ale liči ztrácí 10 až 15 % vitamínu C.

❹ **Konzervované:** Vyrábí se z něj sirup.

V liči se nacházejí všechny vitaminy kromě provitaminu A a vitamínu B₁₂. Z nich je nejvíce zastoupen **vitamin C** (71,5 mg/100 g), jehož koncentrace je vyšší než v pomerančích a citronech. Sto gramů tohoto ovoce obsahuje více vitamínu C, než je třeba k pokrytí doporučené denní dávky pro dospělého muže (60 mg).

Vědci v Kalkatě (Indie) zjistili, že **LISTRY** liči mají **protizánětlivé**, **analgetické** (utišující bolest) a **antipyretické** (snižují teplotu) účinky.⁹ Látky, které jsou za tyto účinky zodpovědné, se vyskytují rovněž v plodech, ale v daleko menším množství.

Díky analgetickým a antipyretickým vlastnostem a velkému množství vitamínu C, který zvyšuje odolnost organismu, se liči doporučuje při **infekčních onemocněních** jako **doplňek** léčby. Jeho **pravidelná konzumace posiluje imunitní systém** a pomáhá v **prevenci** nemocí.



Acerola

Nejbohatší zdroj vitamínu C
mezi čerstvým ovocem



Acerola — složení

na 100 gramů syrové jedlé části

Energetická hodnota	32 kcal= 132 kJ
Proteiny	0,4g
Sacharidy	6,59g
Vláknina	1,1 g
Vitamin A	77 µg RE
Vitamin B ₁	0,02mg
Vitamin B ₂	0,06 mg
Niacin	0,4mg NE
Vitamin B ₆	0,009 mg
Kyselina listová	14 µg
Vitamin B ₁₂	—
Vitamin C	1 678 mg (až 2500 mg)
Vitamin E	0,13 mg α-TE
Vápník	12 mg
Fosfor	11 mg
Hořčík	18 mg
Železo	0,2mg
Draslík	146mg
Zinek	0,1 mg
Tuky celkem	0,3 g
Nasyčené tuky	0,068g
Cholesterol	—
Sodík	7 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%

Procenta denní potřeby (při příjmu 2 000 kcal),
která se nacházejí ve 100 g této potraviny

Příbuzné druhy: Malpighia puniceifolia L.

Popis: Plod Malpighia glabra L., stromu z čeledi Malpighiaceae.

KDYŽ v 16. století Španělé přistáli na jednom z Karibských ostrovů, objevili tam strom podobný azarole, stromu pěstovanému v Evropě, který pojmenovali acerola. Tehdy netušili, že acerola je mnohem bohatší na vitamin C než evropská azarola.

Vlastnosti a indikace

Do roku 1946, kdy na univerzitě v Portoriku analyzovali procentuální obsah vitamínu C v acerole, se této rostlině z hlediska výživy nepřikládal velký význam. Vědci tehdy oznámili,



Kdy organismus potřebuje více vitamínu C?

Dospělý člověk za běžných podmínek potřebuje minimálně **60 mg** vitamínu C denně. Protože se tento vitamin v buňkách neukládá, musí se neustále doplňovat. Jeho jediným spolehlivým zdrojem je čerstvé ovoce a zelenina.

Vážný nedostatek vitamínu C způsobuje kurděje, což je onemocnění, které se dnes vyskytuje jen velmi vzácně. Často se však setkáváme s důsledky mírného deficitu vitamínu C, který se projevuje **sníženou odolností vůči infekcím, apatii a bolestmi kloubů**.

Je běžné, že lidé s těmito příznaky nevědí, že je to právě kvůli nedostatku vitamínu C.

V jiných případech je nemoc zapříčiněna ani ne tak nedostatkem vitamínu C, jako spíše zvýšenou tělesnou potřebou tohoto vitamínu. K ní dochází v následujících případech:

- během jakéhokoliv **infekčního onemocnění**;
- během **těhotenství a kojení**;
- **u kuřáků**;
- během **zvýšené tělesné zátěže**.

Abyste v těchto případech pokryli zvýšenou potřebu vitamínu C, měli byste denně sníst alespoň čtyři pomeranče nebo mandarinky, dvě kiwi či 200g liči nebo hrst aceroly.

že objevili **nejbohatší přírodní zdroj vitamínu C** (až 2 500mg/100 g, tedy více než padesátinásobek vitamínu C v citronech).

Kromě vitamínu C je acerola bohatá i na jiné přírodní látky, které zvyšují její účinek: **organické kyseliny**, např. kyselina jablečná, a **flavonoidy**, např. rutin a hesperidin (glykosid).

Podle dr. Schneidera¹⁾ vyšší dávky vitamínu C urychlují tvorbu interferonu, proteinu, který zpomaluje množení virů, posiluje imunitní systém a zastavuje růst nádorových buněk.

Díky těmto vlastnostem se acerola doporučuje při všech typech **infekčních** nemocí, zejména jsou-li virového původu (chřipka, rýma apod.), a jako doplněk při prevenci a léčbě rakoviny (viz str. 362).



Příprava a použití

❶ **Syrové:** Aby se acerola dala konzumovat, musí být zralá (i tak je dost kyselá).

❷ **Šťáva:** Šťáva z aceroly se obvykle míchá s jinými, sladšími ovocnými šťávami.

❸ **Další využití:** Dužina se používá k výrobě želé a želatinových zákusků. Prodává se též sušená nebo pomletá. Všechny tyto výrobky se vyznačují tím, že jsou bohaté na vitamin C.



Azarola

Roste na keřích nebo stromech z čeledi *Rosaceae* (*Crataegus azarolus* L.).

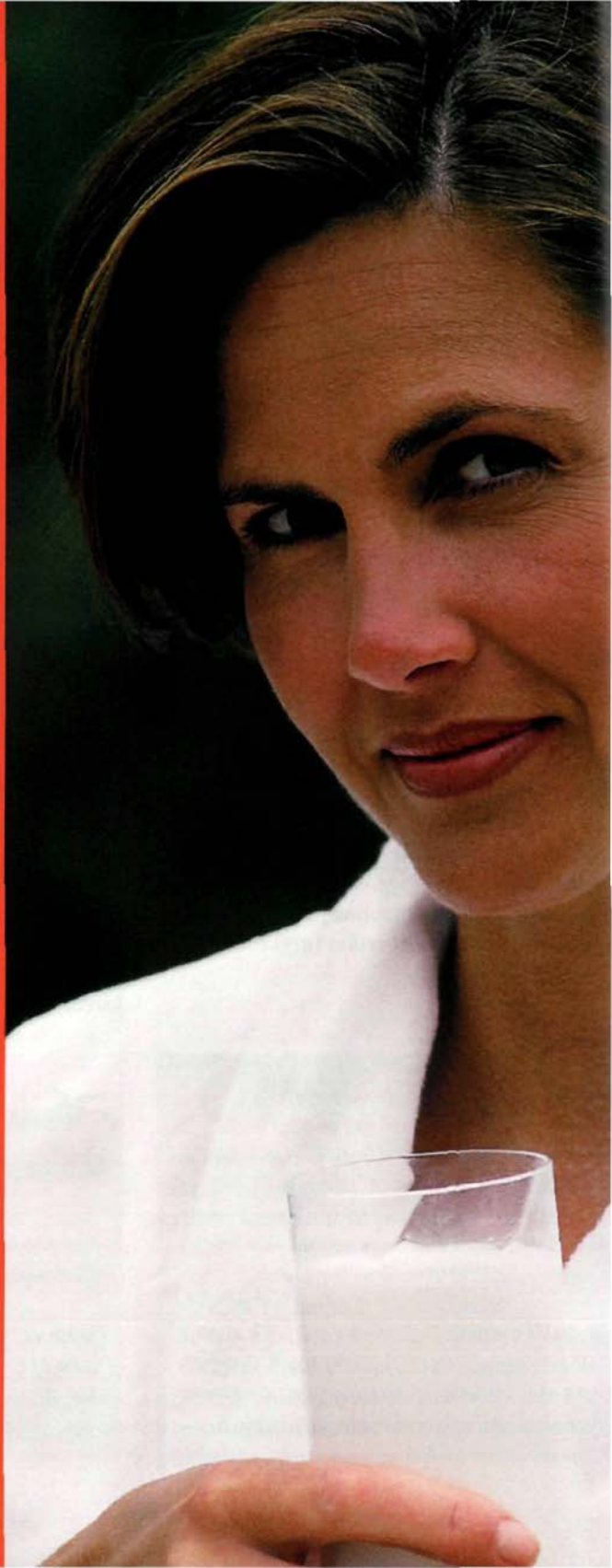
Svým vzhledem se podobá třešním a je stejně jako acerola bohatá na **vitamin C** (275 mg/100g).

Potrava

- jako příčina rakoviny 360
- která snižuje riziko rakoviny 362
- která zvyšuje riziko rakoviny 364
- při léčbě rakoviny 361
- při prevenci rakoviny 360

Prevence

- karcinomu dělohy 369
- karcinomu jater 367
- karcinomu močového měchýře 369
- karcinomu plic 367
- karcinomu prostaty 369
- karcinomu prsu 368
- karcinomu tlustého střeva 368
- karcinomu žaludku 367
- nádorů hrtanu 366
- nádorů jícnu 367
- nádorů ledvin 368
- nádorů mozku 366
- nádorů nosohltanu 366
- nádorů slinivky břišní 368
- nádorů ústní dutiny 366
- nádorů vaječníků 369





Potrava a rakovina

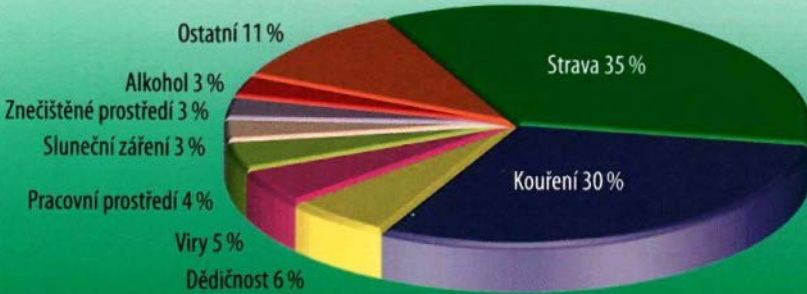
RAKOVINA je pravděpodobně **nejobávanejší** a **nejstrašnější** ze všech nemocí, které postihují lidstvo. Ročně se vynakládají velké finanční prostředky a značné úsilí na to, aby se zjistily příčiny jejího vzniku.

Přitom již v 19. století Ellen G. Whiteová a další osobnosti z hnutí za zdravotní reformu ve Spojených státech poukázaly na **nejvážnější** příčinu vzniku rakoviny, **nehodnou stravu**.¹

Škoda jen, že zastánci oficiální medicíny nebrali jejich připomínky vážně a ještě donedávna považovali každého, kdo poukazoval na souvislost mezi rozvojem rakoviny a skladbou stravy, za šarlatána.

V posledních desetiletích však vzrůstá počet vědeckých důkazů o tom, že konzumace určitých potravin buď rakovinu vyvolává, nebo jejímu vzniku zabraňuje.²

Faktory způsobující rakovinu⁴



Potrava, která se běžně konzumuje ve vyspělých zemích, je největším zdrojem karcinogenů.³

Procentuální podíl příčin vzniku rakoviny ve vyspělých zemích.

Potrava jako příčina rakoviny

Jak vyplývá z grafu, strava je na *první místo příčin* vzniku rakoviny. Je škoda, že to, co by mělo člověku zabezpečit dobré zdraví a kvalitní život, přináší nemoci a smrt.³

Zdá se, že stravovací návyky velké části populace jsou nesprávné. Konzumuje se *příliš mnoho živočišných produktů*, obsahujících karcinogeny, a málo potravin rostlinného původu, jež lidský organismus před rakovinou chrání.

Abyste snížili riziko rakoviny, vyhýbejte se:

- **uzeninám** (klobásy, uzená nebo solená šunka, slanina apod.), **grilovanému, pečenému** nebo **smaženému masu**;
- **kaloriím z proteinů a tuků**, zejména ze surovin živočišného původu (masa, a to i rybího, vajec a mléka);

- **uzeným, nakládaným, soleným a silně kořeněným** potravinám;
- příliš **horkým** jídlům a nápojům;
- **alkoholu, kávé a tabáku**: je jejich kombinací se karcinogenní účinek znásobuje.

Potrava při prevenci rakoviny

Potraviny vhodné pro člověka jsou vyjmenovány v první kapitole této knihy. Patří k nim všechny druhy ovoce, obiloviny, ořechy, luštěniny a zelenina.

Při prevenci rakoviny je nutné zvýšit příjem:

- **provitaminu A a vitamínu C a E**
- **vlákniny**
- **fytochemikálií**



Rakovina, karcinogeny a antikarcinogeny

- **Rakovina:** Jedná se o nekontrolované množení buněk, které prorůstají do okolních tkání a mohou vytvářet **metastázy** (nová druhotná ložiska v místě vzdáleném od původního nádoru).
- **Karcinogen:** Potravina či látka podporující vznik a rozvoj rakoviny. Mezi nejběžnější **karcinogeny** patří **cigaretový kouř**, mnohé **potravinářské přísady**, jako např. **dusitany**, látky vznikající během **vaření masa**, **chemické látky**, např. **pesticidy**, některé **viry** a **plísně** a také **radiace**.
- **Mutageny:** Jsou to látky, které způsobují změny v genetickém kódu buněk. Vlivem těchto změn se buňky často začnou nekontrolovaně množit, a proto se mutageny považují za karcinogeny. Vznikají při **smažení a pečení** potravin, především masných výrobků.
- **Antikarcinogeny — ochrana před rakovinou:** Potraviny nebo látky, které **neutralizují** činnost karcinogenů a zpomalují či **chrání před rozvojem rakoviny**. Prakticky **všechny** jsou **rostlinného původu**.

U všech těchto složek, které se nacházejí téměř **výlučně** v potravinách **rostlinného původu**, se potvrdily protirakovinné účinky.

Potrava při léčbě rakoviny

Strava má při **prevenci** rakoviny, a dokonce i v průběhu její léčby velmi důležitou úlohu.

Všechny protirakovinné potraviny popsané na následujících dvou stránkách, zejména ovocné kúry, saláty a čerstvé šťávy, jsou významným doplňkem léčby rakoviny. Jejich účinnost při zpomalení růstu zhoubných nádorových buněk je doložena výsledky četných experimentů, a tudíž se jejich použití při léčbě rakoviny zakládá na vědeckých poznatcích.



Mezi stravou a vznikem rakoviny je velmi úzký vztah. Některé potraviny ji způsobují, jiné ji naopak pomáhají předcházet. Pro ty, kdo chtějí snížit riziko rakoviny, máme jednoduchou radu: „Jezte rostlinnou stravu.“



Potrava, která snižuje riziko rakoviny

Ovoce

Ovoce je spolu se zeleninou nejučinnější protirakovinnou potravou. Podrobné vědecké výzkumy opakovaně potvrdily, že hojná konzumace ovoce je spolehlivou prevencí většiny druhů rakoviny.

- **Citrusy** (citrony [viz str. 130], pomeranče [viz str. 348] a grapefruity [viz str. 104]): Jejich protirakovinné účinky jsou dány působením **vitaminu C**, **flavonoidů**, **limonoidů** a **pektinu** (viz str. 347).



Grapefruity



- **Slívy** (viz str. 222) a **jablka** (viz str. 218) snižují riziko vzniku karcinomu tlustého střeva.

- **Ananas** (viz str. 182) snižuje riziko vzniku karcinomu žaludku.
- **Hrozny** obsahují **resveratrol**, který je **protirakovinný** (viz str. 90).
- **Ostružiny** a další plody, jako např. **jahody**, **borůvky** a **rybíz**, jsou bohaté na antokyaniny, silné **antioxidanty**, které neutralizují karcinogenní účinek **volných radikálů**.



- **Acerola** (viz str. 356), **guava** (viz str. 120) a **kiwi** (viz str. 344) chrání tělo před rakovinou, protože mají vysoký obsah **vitaminu C**.

Celozrnné obilniny

Vláknina v celozrnném obilí zrychluje pohyb ve střevech. Zadržuje a odstraňuje karcinogenní látky z trávicího traktu.



Obilniny obsahují i **fytyáty**, které mají protirakovinný účinek, i když zhoršují vstřebávání železa a zinku.

Olivový olej

Podrobnými studiemi, které probíhaly ve Španělsku a Spojených státech, se zjistilo, že když se tuky ve stravě nahradí olivovým olejem, sníží se tím riziko karcinomu prsu.



Zelenina

To, že každý druh zeleniny má protirakovinné účinky, se vysvětluje vysokým obsahem provitaminu A, vitaminu C a antioxidantních fytochemikálií. Mezi nejučinnější patří:

- **Červená řepa**
Obsahuje protirakovinné látky (viz str. 128).

- **Mrkev**

Vysoká koncentrace **betakarotenu** (provitaminu A) a ostatních **karotenoidů** a **vlákniny** (viz str. 34) jí dává silný protirakovinný účinek.

- **Čeľad' Solanaceae**

Každý druh této čeledi snižuje riziko rakoviny. Nejúčinnější jsou **rajčata** (viz str. 266), **sladká paprika** (viz str. 190)

a **baklažán** (viz str. 244).

Tento účinek se připisuje vysokému obsahu **betakarotenu** (provitamin A), **karotenoidům** a **vitaminu C**, protože každý z nich je účinný **antioxidant**.



Rajče

- **Čeľad' Liliaceae**

Veškerá zelenina z této čeledi, zejména **cibule** (viz str. 144) a **česnek**, obsahuje **flavonoidy**, které chrání před rakovinou.

- **Brukvovitá zelenina**

Rostliny z této čeledi mají velké množství **sírných fytochemikálií**, a tedy i výrazný protirakovinný vliv. Tento účinek se neztrácí ani vařením.

Zelí (viz str. 184), **květák** (viz str. 156), **brokolice** (viz str. 74) a **ředkvička** (viz str. 176) jsou známé svým protirakovinným působením.



Brokolice

Jogurt

Na rozdíl od mléka, jehož konzumace se dává do souvislosti se vznikem různých typů rakoviny, jogurt riziko jejího vzniku snižuje (především karcinomu prsu).

Za tento účinek částečně vděčíme obsahu **aktivních bakteriálních kultur** (v „bio-jogurtech“) a **kyseliny mléčné**.



Přirodní jogurt

Luštěniny

Luštěniny všeobecně chrání před rakovinou díky tomu, že jsou bohaté na **vlákninu** a **fytochemikálie** (např. **kyselina fytová**).

Sója a sójové výrobky

Sója (viz str. 256) a sójové výrobky, zejména **tofu** a **sójové mléko**, zásobují tělo rozličnými protirakovinnými **fytochemikáliemi**. Nejúčinnější jsou izoflavony (**genistein** a **dadzein**), a to především při karcinomu prsu a prostaty.



Cizrna

Potrava, která zvyšuje riziko rakoviny

Maso

Vědecké výzkumy ukázaly, že konzumace masa je rizikovým faktorem téměř při všech typech rakoviny (mozku, plic, žaludku, ledvin, močového měchýře, dělohy, vaječnicků a prostaty).

Zdraví *nejvíce škodí* tyto **druhy masa**:

- tzv. **červené** (hovězí, skopové a vepřové);
- **velmi propečené** nebo grilované na rožni;
- **smažené**;
- **solené a uzené**, např. šunka, slanina, klobása.



Slanina

Alkohol

Všechny druhy alkoholu, dokonce i víno a pivo, o nichž si mnozí myslí, že mají léčivý účinek, podporují rakovinu. K jejímu vzniku není třeba vel-

kých dávek, protože karcinogenní účinek se často projevuje i při střídém pití alkoholu.

Jedna sklenice vína denně zvyšuje riziko karcinomu prsu o 250 %.⁵



Mléko

Výsledky četných výzkumů ukazují, že **nadměrná konzumace plnotučného** (ne nízkotučného) mléka souvisí s výskytem některých typů rakoviny: prsu, plic, vaječnicků, prostaty a močového měchýře.



Plnotučné mléko

Měkkýši

Jsou často **kontaminováni** karcinogenními **chemickými látkami**, které se dostaly do moře lidským přičiněním.



Garnát

Vejce

Podle statistických údajů je nadměrná konzumace vajec (více než **3 týdně**) spojená s rizikem vzniku zhoubných nádorů prsu, žaludku, plic, slinivky, tlustého střeva, sliznice dělohy a vaječnicků.



Vejce

Ryby



Tuňák

Důkazů týkajících se vztahu rakoviny a ryb je méně než u jiných druhů masa. Existuje však jistá souvislost mezi pravidelnou konzumací ryb (především uzených a solených) a rakovinou hrtanu, nosohltanu, dělohy a slinivky.

Rafinované výrobky

Pokud se namísto celozrnných obilnin používá bílý chléb, rohlíky a jiné rafinované výrobky, vzrůstá nebezpečí vzniku rakoviny. Podmiňují to nejméně tři vlastnosti uvedených výrobků:

- Nedostatek **vlákniny**.
- Nadměrný obsah **cukru**.



Bílý chléb

- **Transmastné kyseliny**, které se běžně nacházejí v rafinovaných potravinách průmyslové výroby, smažených jídlech a v margarínu. Nejenže zvyšují hladinu cholesterolu, podporují vznik arteriosklerózy a zvyšují nebezpečí infarktu myokardu, ale ovlivňují i vznik karcinomu prsu a dělohy.

Koření

Používání ostrého koření může být rizikovým faktorem například zhoubných nádorů ústní dutiny a slinivky břišní.

Muškatový
oříšek



Káva

Nadměrné pití kávy je dáváno do souvislosti s karcinomem močového měchýře a fibrocystickou mastopatií — onemocněním, které může přejít ve zhoubný nádor prsu. Tento účinek nesusouvise s obsahem kofeinu, ale spíše s některými jejími základními složkami. Proto i **bezkofeinová káva** zvyšuje riziko karcinomu močového měchýře.⁶



Káva

Cukr

Různé výzkumy poukázaly na souvislost mezi nadměrnou konzumací bílého cukru (sacharózy) a těmito typy zhoubných nádorů:

- karcinom tlustého střeva;
- karcinom žaludku;
- nádory krku.



Bílý cukr

Strava jako prevence před jednotlivými druhy rakoviny

Přehled na stranách 366–369 vychází z nejnovějších výzkumů publikovaných v nejprestižnějších vědeckých a lékařských časopisech světa. Odráží současné chápání vztahu mezi stravou a rakovinou.

Prevence nádorů hrtanu

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
---	---

Ovoce
Listovou zeleninu
Rostlinné oleje
Antioxidační vitaminy (A, C a E)

Alkohol
Uzené maso
Maté



Ovoce

Prevence nádorů nosohltanu

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
---	---



Zeleninu
Karoten (provitamin A)

Solené ryby (nepodávejte zejména malým dětem)
Horký čaj nebo vývary
Uzeniny
Solené výrobky



Špenát

Prevence nádorů mozku

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---

Vitaminy, zejména vitamin C a E

Párky (pokud je konzumují těhotné ženy, zvyšuje se riziko vzniku nádorů u jejich potomků)
Hamburgery
Uzené a pečené maso
Výrobky z vepřového masa (např. vařená šunka a slanina)
Smažená jídla



Kiwi

Prevence nádorů ústní dutiny

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---



Ovoce (zejména citrusové plody)
Zeleninu (zejména tu, která je bohatá na beta karoteny)

Alkohol
Maso (zejména pečené a uzené)
Čili papričky
Maté

Citrusy



Prevence nádorů jícnu

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---

Ovoce (zejména citrusové plody)
Zeleninu
Betakaroten (provitamin A) a karotenoidy
Vlákninu

Alkohol
Velmi horké nápoje
Maté
Červené maso (zejména opékané)
Zavařované okurky



Celozrnná rýže

Prevence karcinomu plic

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---



Ovoce a zeleninu

Uzené maso (klobásu, slaninu)
Pivo
Plnotučné mléko a mléčné výrobky
Vejce
Bílé pečivo

Zelenina



Prevence karcinomu žaludku

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---

Ovoce (zejména citrusové plody a ananas)
Zeleninu bez dusičnanů
Česnek a cibuli
Celozrnný chléb
Rostlinný olej
Těstoviny a rýži

Čerstvé maso (zejména silně propečené)
Uzené maso a klobásy
Pivo
Solené potraviny (konzervované)
Vejce
Rohlíky a sladké pečivo
Cukr
Nasyčené tuky



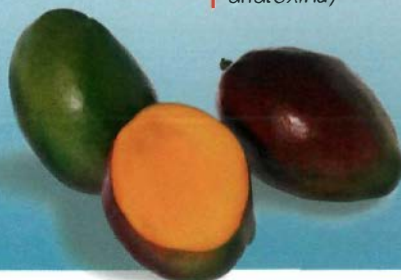
Česnek

Prevence karcinomu jater

 Konzumujte	Omezte nebo vylučte 
--	---

Zeleninu
Betakaroten (provitamin A)

Mango



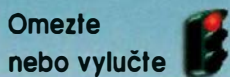
Vepřové maso
Alkohol
Plísňové potraviny (nebo ty, které obsahují zbytky aflatoxinů)

Prevence karcinomu prsu



Konsumujte

Sóju, Tofu,
Sójové mléko
Ovoce
Zeleninu (*zejména mrkev a špenát*)
Olivový olej
Česnek
Jogurt
Vlákninu
Vitamin C
Betakaroten
(provitamin A)
Vitamin E



**Omezte
nebo vylučte**

Červené maso
Zpracované
vepřové maso
Vejce
Mléko
Tučné sýry
Tuky
Transmastné
kyseliny (*margaríny
a komerčně pečené
potraviny*)
Alkohol (*iv malých
dávkách*)
Čokoládu a sladké
pečivo



Sója

Prevence karcinomu tlustého střeva



Konsumujte

Vlákninu
Ovoce
Zeleninu (*zejména mrkev a špenát*)
Celozrnný chléb
a těstoviny
Kysané mléčné
výrobky (*jogurty*)
a vápník



**Omezte
nebo vylučte**

Červené maso
(*hovězí, vepřové,
jehněčí*)
Velmi propečené
maso
Uzené maso
Játra a jiné druhy
vnitřnosti
Vejce (*platí zejména
pro ženy*)
Tuky a vysoko
kalorické potraviny⁶
(*zejména živočišného
původu*)
Uzené tučné sýry
Cukr
Alkohol



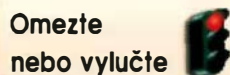
Celozrnné těstoviny

Prevence nádorů ledvin



Konsumujte

Ovoce (*zejména citrusové plody a jablka*)
Salát
Vitamin C
Vitamin E



**Omezte
nebo vylučte**

Červené maso
(*a výrobky z něj*)
Kuřecí maso
Tuky
Proteiny (*kontrolovat
přijímané množství*)



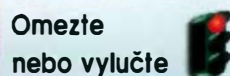
Jablka

Prevence nádorů slinivky břišní



Konsumujte

Ovoce
Zeleninu (*především zelí a rajčata*)
Obilniny
Luštěniny
Vlákninu
Jogurt



**Omezte
nebo vylučte**

Maso
Ryby
Vejce
Proteiny
Cholesterol
Nasyčené tuky
živočišného původu
Kalorie
Alkohol

Prevence karcinomu prostaty



Konzumujte

Ovoce
Rajčata
Sušené ovoce
(*datle, rozinky*)
Luštěniny
Sóju
Sójové mléko
Citrusový pektin
Česnek
Vitamin E
Fruktózu
Vitamin E
Karotenoidy
(lykopen)

Omezte

nebo vylučte

Červené maso
Mléko
Živočišné tuky
Vápník



Tofu

Prevence karcinomu dělohy



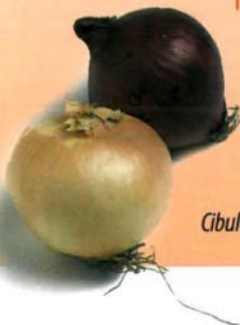
Konzumujte

Ovoce
Zeleninu
Celozrně obilniny,
chléb a těstoviny
Luštěniny
Česnek a cibuli
Betakaroten

Omezte

nebo vylučte

Červené uzené maso
Uzené nebo solené ryby
Vejce
Živočišné tuky
Margarín
Cholesterol



Cibule

Prevence nádorů vaječníků



Konzumujte

Zeleninu (*zejména mrkev*)
Celozrný chléb a těstoviny
Ryby

Omezte

nebo vylučte

Maso
Plnotučné mléko
Nasycené tuky
Vejce
Máslo



Celozrné pečivo

Prevence karcinomu močového měchýře



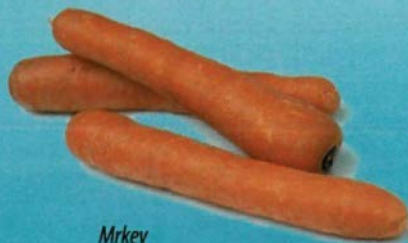
Konzumujte

Ovoce
Zeleninu (*zejména špenát a mrkev*)
Betakaroten (provitamin A)
Vitamin C
Vitamin E

Omezte

nebo vylučte

Vepřové maso
Kávu
Mléko
Zavařované okurky
Tuky (*zejména živočišného původu*)
Smažená jídla
Prázdné kalorie
Sodík (sůl)
Alkohol



Mrkev

Kapitola 1: potrava pro lidi

1. Genesis 1:29.
2. NOBMANN, E. D.; BYERS, T.; LANIER, A. P. a kol. (1992). The diet of Alaska Native adults: 1987–1988 (viz komentáře). *Am. J. Clin. Nutr.*, **55**: 1 024–1 032.
3. HEBER, D. (1997). The stinking rose: organosulfur compounds and cancer. *Am. J. Clin. Nutr.*, **66**: 425–426.
4. BERGMANN, J. (1998). Diet, Health and Evolution. *Creation Research Society Quarterly*, **34**: 209–217.
5. MARTINS, Y.; PELCHAT, M. L.; PLINER, P. (1997). „Try it; it's good and it's good for you“ effects of taste and nutrition information on willingness to try novel foods. *Appetite*, **28**: 89–102.

Kapitola 2: potrava pro oči

1. STRASBURGER a kol. (1991). *Strasburger, Lehrbuch der Botanik*. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag, 33. vydání.
2. SEDDON, J. M.; AJANI, U. A.; SPERDUTO, R. D. a kol. (1994). Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, **272**: 1 413–1 420.
3. TAVANI, A.; NEGRI, E.; LA VECCHIA, C. (1996). Food and nutrient intake and risk of cataract. *Ann. Epidemiol.*, **6**: 41–46.
4. SEDDON, J. M.; AJANI, U. A.; SPERDUTO, R. D. a kol. (1994). Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, **272**: 1 413–1 420.
5. REDDY, N. S.; MALEWAR, V. G. (1992). Bio-availability of iron from spinach cultivated in soil fortified with graded levels of iron. *Plant Foods Human Nutrition*, **42**: 313–318.
6. SATOH, T.; GOTO, M.; IGARASHI, K. (1993). Effects of protein isolates from radish and spinach leaves on serum lipids levels in rats. *Journal of Nutrition Science and Vitaminology of Tokyo*, **39**: 627–633.

Kapitola 3: potrava pro nervovou soustavu

1. BREAKEY, J. (1997). The role of diet and behaviour in childhood. *J Paediatr. Child Health*, **33**: 190–194.
2. LECHKY, O. (1990). If children are developing poorly, ask what they had for breakfast. *CMAJ*, **143**: 210–213.
3. NEEDLEMAN, H. L.; RIESS, J. A.; TOBIN, M. J. a kol. (1996). Bone lead levels and delinquent behavior. *JAMA*, **275**: 363–369.
4. POLLOCK, I.; WARNER, J. O. (1990). Effect of artificial food colours on childhood behaviour. *Arch. Dis. Child.*, **65**: 74–77.
5. TUORMAA, T. E. (1994). The adverse effects of food additives on health: a review of the literature with special emphasis on childhood hyperactivity. *Journal of Orthomolecular Medicine*, **9**: 225–243.

6. LEIRA, R.; RODRIGUEZ, R. (1996, May 24). Diet and migraine. *REV. Neurol.*, (**129**): 534–538.
7. PAMPLONA-ROGER, G. D. (1998). *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 151.
8. ESKO, K. a kol. (1995). A komparasion of diets with and without oats in adults with celiac disease. *The New England Journal of Medicine*, **333**: 1 033–1037.
9. HALLFRISH, J.; SCHOLFIELD, D. J.; BEHALL, K. M. a kol. (1995). Diets containing oat extracts improve glucose and insulin responses of moderately hypercholesterolemic men and women. *Am. J. Clin. Nutr.*, **61**: 379–384.
10. MARLETT, J.; HOSIG, K. B.; VOLLENDORF, N. W. a kol. (1994). Mechanism of serum reduction by oat bran. *Hepatology*, **20**: 1 450–1 457.
11. DUBOIS, C.; ARMAND, M.; SENFT, M. a kol. (1995). Chronic oat bran intake alters postprandial lipemia and lipoproteins in healthy adults. *Am. J. Clin. Nutr.*, **61**: 325–333.
12. BRAATEN, J. (1994). Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. *Eur. J. Clin. Nutr.*, **48**: 465–474.
13. BEER, M.; WOOD, P. J.; SCOTT, F. W. a kol. (1995). Effects of oat gum on blood cholesterol levels in healthy young men. *Eur. J. Clin. Nutr.*, **49**: 517–522.
14. PAMPLONA-ROGER, G. D. (1998). *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 160.
15. WOLFF, R. L.; BAYARD, C. C. (1995). Fatty acid composition of some pine seed oils. *Journal of the American Oil Chemists Society*, **72**: 1 043–1 046.
16. *Present Knowledge in Nutrition*. International Life Sciences Institute, ILSI-North America, 1990, 6. vydání, 252.
17. WHO, Technical Report Series, 797. *Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a WHO Study Group. Geneva, 1990, 90.

Kapitola 4: potrava pro srdce

1. NESS, A. R.; POWLES, J. W. (1997). Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: a review. *Int. J. Epidemiol.*, **26**: 1–13.
2. DUCIMETIERE, P.; GUIZE, L.; MARCINIAK, A. (1993). Arteriographically documented coronary artery disease and alcohol consumption in French men. *The CORALI Study. Eur. Heart J.*, **14**: 727–733.
3. CONSTANT, J. (1997). Alcohol, ischemic heart disease, and the French paradox. *Clin. Cardiol.*, **20**: 420–424.
4. YUAN, J. M.; ROSS, R. K.; GAO, Y. T. a kol. (1997). Follow up study of moderate alcohol intake and mortality among middle aged men in Shanghai, China. *British Medical Journal*, **314**: 18–23.
5. CAMARGO, C. A.; HENNEKENS, C. H.; GAZIANO, J. M. a kol. (1997). Prospective study of moderate alcohol consumption and mortality in United States male physicians. *Arch. Intern. Med.*, **157**: 79–85.

6. FRANKEL, E. N.; KANNER, J.; GERMAN, J. B. a kol. (1993). Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet*, **341**: 454–457.
7. SINGH, R. B.; NIAZ, M. A.; AGARWAL, P. a kol. (1995). Effect of antioxidant-rich foods on plasma ascorbic acid, cardiac enzyme, and lipid peroxide levels in patients hospitalized with acute myocardial infarction. *J. Am. Diet. Assoc.*, **95**: 775–780.
8. ORNISH, D.; BROWN, S. E.; SCHERWITZ, L. W. a kol. (1990). Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial (viz komentáře). *Lancet*, **336**: 129–133.
9. STOEWESAD, G. (1995). Bioactive organosulfur phytochemicals in Brassica oleracea vegetables (a review). *Food Chem. Toxicol.*, **33**: 537–543.
10. PREOBRAZHENSKAYA, M.; BUKHMAN, V. M.; KOROLEV, A. M. a kol. (1993). Ascorbigen and other indole-derived compounds from brassica vegetables and their analogs as anticarcinogenic and immunomodulating agents. *Pharmacol. Ther.*, **60**: 301–313.
11. MEHTA, R.; LIU, J.; CONSTANTINOU, A. a kol. (1995). Cancer chemopreventive activity of brassinin, a phytoalexin from cabbage. *Carcinogenesis*, **16**: 399–404.
12. CHEN, M.; CHEN, L. T.; BOYCE, H. W. (1995). Cruciferous vegetables and glutathione: their effects on colon mucosal glutathione level and colon tumor development in rats induced by DMH. *Nutr. Cancer*, **23**: 77–83.
13. FRASER, G.; SABATE, J.; BEESON, L. a kol. (1992). A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine*, **152**: 1416–1424.
14. NAGY, S.; SHAW, P. E. (1980). *Tropical and subtropical fruits*. Westport (Connecticut), The AVI Publishing Company, Inc., 548.
15. QUINN, L. A.; TANG, H. H. (1996). *Journal of the American Oil Chemists Society*, **73**: 1 585–1 588.
16. AKO, H. a kol. (1995). Healthful new oil from macadamia nuts. *Nutrition*, **11**: 286–288.
17. SEGAL, I. a kol. (1993). Fermentation of the carbohydrate of banana in the human large intestine. *American Journal of Gastroenterology*, **88**: 420–423.
18. HORIGOME, T.; SAKAGUCHI, E.; KISHIMOTO, C. (1992). Hypocholesterolaemic effect of banana pulp in the rat fed on a cholesterol-containing diet. *British Journal of Nutrition*, **68**: 231–244.
19. KRISHNA, G. C. (1994). Role of potassium in the pathogenesis of hypertension. *American Journal of Clinical Science*, **307**: S21–S25.
20. GILLMAN, M. W. a kol. (1995). Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. *JAMA*, **273**: 1 113–1 117.
21. JANSSON, B. (1990). Dietary, total body, and intracellular potassium-to-sodium ratios and their influence on cancer. *Cancer Detect. Prev.* **14**: 563–565.
2. KRIS-ETHERTON, P. M.; SHAOMEI, Y. (1997). Individual fatty acid effects on plasma lipids and lipoproteins: human studies. *Am. J. Clin. Nutr.*, **65** (suppl): 1 628S–1 644S.
3. ASCN/AIN(1996). Task Force on Trans Fatty Acids. Position paper on trans fatty acids. *Am. J. Clin. Nutr.*, **63**: 663–670.
4. GILANI, A. H.; ASIF, M.; NAGRA, S. A. (1986). Energy utilization of supplemented cereal diets in human volunteers. *Arch. Latinoam. Nutr.*, **36**: 373–378.
5. MUIR, J. G.; O'DEA, K. (1992). Measurement of resistant starch: factors affecting the amount of starch escaping digestion in vitro. *American Journal of Clinical Nutrition*, **56**: 123–127.
6. MAHAN, L. K.; ARLIN, M. T. (1992). *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders Company, 8. vydání.
7. *Present Knowledge in Nutrition*. International Life Sciences Institute, ILSI-North America, 1990, 6. vydání, 275.
8. GAITAN, E. a kol. (1994). Antithyroid effects in vivo and in vitro of babassu and mandioca: a staple food in goiter areas of Brazil. *Eur. J. Endocrinol.*, **131**: 138–144.
9. AWOYINKA, A. F.; ABEGUNDE, V. O.; ADEWUSI, S. R. (1995). Nutrient content of young cassava leaves and assessment of their acceptance as a green vegetable in Nigeria. *Plant Foods Hum. Nutr.*, **47**: 21–28.
10. ARAGHINKNAM, M. a kol. (1996). Antioxidant activity of dioscorea and dehydroepiandrosterone (DHEA) in older humans. *Life Sciences*, **59**: PL147–157.
11. HONG-WANG; GUOHUA-CAO; PRIOR, R. L. (1996). Total antioxidant capacity of fruits. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, **44**: 701–705.
12. MEYDANI, M. (1995). Vitamin E. *The Lancet*, **345**: 170–175.
13. BELLICE, M. C. a kol. (1994). Vitamin E and coronary heart disease: the European paradox. *Eu. J. of Clinical Nutrition*, **48**: 822–831.
14. PEREZ-JIMENEZ, F. a kol. (1995). Lipoprotein concentrations in normolipidemic males consuming oleic acid-rich diets from two different sources: olive oil and oleic acid-rich sunflower oil. *Am. J. Clinical Nutrition*, **62**: 769–775.
15. RAINEY, C.; AFFLECK, M.; BRETSCHEGER, K. a kol. (1994). The California avocado. *Nutr. Today*, **29**: 23–27.
16. NAGY, S.; SHAW, P. E. (1980). *Tropical and subtropical fruits*. Westport (Connecticut): The AVI Publishing Company, Inc., 143.
17. GRANT, W. C. (1960). Influence of avocados on serum cholesterol. *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.*, **104**: 45–47.
18. ALVIZOURI MUÑOZ, M. a kol. (1992). Effects of avocado as a source of monounsaturated fatty acids on plasma lipid levels. *Arch. Med. Res.*, **23**: 163–167.
19. SIMON, E. a kol. (1966). The blockade of insulin secretion by mannoheptulose. *J. Israel Med. Sci.* **2**: 785–799.
20. LERMAN GABER, I. a kol.: Effect of high-monounsaturated fat diet enriched with avocado in NIDDM [Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus]. *Diabetes Care*, **17**: 311–315.

Kapitola 5: potrava pro arterie

- I. WILLETT, W. C.; ASCHERIO, A. (1994). Trans fatty acids: are the effects only marginal? *Am. J. Public Health*, **84**: 772–774.

21. MARTÍN-CANREJAS, M. A. a kol. (1995). Dietary fiber content of pear and kiwi pomaces. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, **43**: 662–666.
22. KRISHNA, G. C. (1994). Role of potassium in the pathogenesis of hypertension. *American Journal of Clinical Science*, **307**: S21–S25.
23. SINGH, R. B.; RASTOGI, S. S.; SINGH, R. a kol. (1992). Effects of guava intake on serum total and high-density lipoprotein cholesterol levels and on systemic blood pressure. *Am. J. Cardiol.*, **70**: 1 287–1 291.
24. KORPELA, J. T.; KORPELA, R.; ALDERCREUTZ, H. (1992). Fecal bile acid metabolic pattern after administration of different types of bread. *Gastroenterology*, **103**: 1 246–1 253.
- volunteers. *American Journal of Clinical Nutrition*, **62**: 1 276–1 282.
4. SCHNEIDER, E. (1986). *La salud por la nutrición (Health through Nutrition)*. Madrid: Editorial Safeliz, 498.
5. DANKERT, J.; TROMP, T. F.; DE VRIES, H. a kol. (1979). Antimicrobial activity of crude juices of *Allium ascalonicum*, *Allium cepa* and *Allium sativum*. *Zentralbl. Bakteriol [Orig. A.]*, **245**: 229–239.
6. ELNIMA, E.; AHMED, S. A.; MEKKAWI, A. G. a kol. (1983). The antimicrobial activity of garlic and onion extracts. *Pharmazie*, **38**: 747–748.
7. DORSCH, W.; SCHARFF, J.; BAYER, T. a kol. (1989). Antiasthmatic effects of onions. Prevention of platelet-activating factor induced bronchial hyper-reactivity to histamine in guinea pigs by diphenylthio-sulfinate. *Int. Arch. Allergy Appl. Immunol.*, **88**: 228–230.

Kapitola 6: potrava pro krev

1. TUNTAWIROON, M.; SRITONGKUL, N.; BRUNE, M. a kol. (1991). Dose-dependent inhibitory effect of phenolic compounds in foods on nonheme-iron absorption in men. *Am. j. Clin. Nutr.*, **53**: 554–557.
2. SIEGENBERG, D. a kol. (1991). Ascorbic acid prevents the dose-dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am. J. Clin. Nutr.*, **53**: 537–541.
3. MAHAN, L. K.; ARLIN, M. T. (1992). *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders Company, 8. vydání.
4. SIEGENBERG, D. a kol. (1991). Ascorbic acid prevents the dose-dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am. J. Clin. Nutr.* **53**: 537–541.
5. SCHNEIDER, E. (1986). *La salud por la nutrición (Health through Nutrition)*. Madrid: Editorial Safeliz, 520.
6. WATTENBERG, L. W.; COCCIA, J. B. (1991). Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone caecino-genesis in mice by D-limonene and citrus fruit oils. *Carcinogenesis*, **12**: 115–117.
7. PANLASIGUI, L. N.; PANLILIO, L. M.; MADRID, J. C. (1995). Glycaemic response in normal subjects to five different legumes commonly used in the Philippines. *Int. J. Food Sci. Nutr.*, **46**: 155–160.
8. MURRAY, I. E. a kol. (1972). Volatile constituents of passion fruit, *Passiflora edulis*. *Aust. J. Chem.* **25**: 1 920–1 933.
9. PAMPLONA-ROGER, G. D. (1998). *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 167.
10. Genesis 43:11.
11. *Present Knowledge in Nutrition*. International Life Sciences Institute, Washington, 6. vydání, 1990, 304.
8. WAGNER, H. (1989). Search for new plant constituents with potential antiphlogistic and antiallergic activity. *Planta Med.*, **55**: 235–241.
9. VERTES, C.; DEBRECZENI, L. A. (1989). Effect of intracerebrally injected aminophylline, vinpocetinum, vasoactive intestinal peptide and onion extract on breathing pattern of rats. *Z. Erkr. Atmungsorgane*, **173**: 134–137.
10. KLEUNEN, J.; KNIPSCHILD, P.; RIET, G. (1989). Garlic, onions and cardiovascular risk factors. *British Journal of Clinical Pharmacology*, **28**: 535–544.
11. MULDOON, M.; KRITCHEVSKY, S. B. (1996). Flavonoids and heart disease. *British Medical Journal*, **312**: 458–459.
12. KNEKT, P. a kol. (1996). Flavonoid intake and coronary mortality in Finland: a cohort study. *British Medical Journal*, **312**: 478–481.
13. SEBASTIAN, K. L. a kol. (1979). The hypolipidemic effect of onion (*Allium cepa*) in sucrose fed rabbits. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, **23**: 27–30.
14. YOU, W. C.; BLOT, W. J.; CHANG, Y. S. a kol. (1989). *Allium* vegetables and reduced risk of stomach cancer. *Journal of the National Cancer Institute*, **81**: 162–164.
15. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, P. A.; GOLDBOHRM, R. A. a kol. (1996). Consumption of onions and a reduced risk of stomach carcinoma. *Gastroenterology*, **110**: 12–20.
16. DAVIS, D. L. (1989). Natural anticarcinogens, carcinogens, and changing patterns in cancer: some speculation. *Environ. Res.*, **50**: 322–340.
17. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, P. A.; GOLDBOHRM, R. A. (1995). *Allium* vegetable consumption, garlic supplement intake, and female breast carcinoma incidence. *Breast Cancer Research and Treatment*, **33**: 163–170.
18. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, P. A.; GOLDBOHRM, R. A. (1994). A prospective cohort study on *Allium* vegetable consumption, garlic supplement use, and the risk of lung carcinoma in The Netherlands. *Cancer Research*, **54**: 6 148–6 153.
19. MOUSA, O. (1994). Bioactivity of certain Egyptian *Ficus* species. *Journal Ethnopharmacology*, **41**: 71–76.

Kapitola 7: potrava pro dýchací ústrojí

1. COOK, D. G.; CAREY, I. M.; WHINCUP, P. H. a kol. (1997). Effect of fresh fruit consumption on lung function and wheeze in children. *Thorax*, **52**: 628–633.
2. LECLERC, H. (1983). *Précis de phytotherapie*. Paris: Masson, 69.
3. HOLLMAN, P. a kol. (1995). Absorption of dietary quercetin glycosides and quercetin in healthy ileostomy

Kapitola 8: potrava pro trávicí soustavu

1. STOEWSAD, G. (1995). Bioactive organosulfur phytochemicals in Brassica oleracea vegetables (a review). *Food Chem. Toxicol.*, **33** (6): 537–543.
2. PREOBRAZHENSKAYA, M. a kol. (1993). Ascorbigen and other indole-derived compounds from brassica vegetables and their analogs as anticarcinogenic and immunomodulating agents. *Pharmacol. Ther.*, **60** (2): 301–313.
3. MARKS, H. (1993). Effect of S-methyl cysteine sulphoxide and its metabolite methyl methane thiosulphinate, both occurring naturally in Brassica vegetables, on mouse genotoxicity. *Food Chem. Toxicol.*, **31** (7): 491–495.
4. OSATO, J. A.; SANTIAGO, L. A.; REMO, G. M. a kol. (1993). Antimicrobial and antioxidant activities of unripe papaya. *Life Sciences*, **53**: 1 383–1 389.
5. SATRIJA, F.; NANSEN, P.; BJORN, H. a kol. (1994). Effect of papaya latex against *Ascaris suum* in naturally infected pigs. *Journal of Helminthology*, **68**: 343–346.
6. NAISMITH, D. J.; MAHDI, G. S.; SHAKIR, N. N. (1991). Therapeutic value of barley in the management of diabetes. *Ann. Nutr. Metab.*, **35**: 61–64.
7. MC INTOSH, G. H. (1993). Colon cancer: dietary modifications required for a balanced protective diet. *Prev. Med.*, **22**: 767–774.

Kapitola 9: potrava pro játra

1. ENGLISCH, W.; BECKERS, C.; UNKAUF, M.; RUEPP, M. a kol. Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. *Arzneimittelforschung* 2000 Mar, **50** (3): 260–265.
2. TEUBNER, C.; LEVIN, H. G.; LANGE, E. (1991). *Das Grosse Buch der Gemise*, Teubner Edition, 64.
3. ROJANAPO, W.; TEPSUWAN, A. (1993). Antimutagenic and mutagenic potential of Chinese radish. *Environ. Health Perspect.*, **101** (suppl. 3): 247–252.

Kapitola 10: potrava pro žaludek

1. MAROTTA, R. B.; FLOCH, M. H. (1991). Diet and nutrition in ulcer disease. *Med. Clin. North Am.*, **75**: 967–979.
2. HELSER, M. A.; HOTCHKISS, J. H.; ROE, D. A. (1992). Influence of fruit and vegetable juices on the endogenous formation of N-nitrosoproline and N-nitrosothiazolidine-4-carboxylic acid in humans on controlled diets. *Carcinogenesis*, **13**: 2 277–2 280.
3. MEHTA, R. a kol. (1995). Cancer chemopreventive activity of brassinin, a phytoalexin from cabbage. *Carcinogenesis*, **16** (2): 399–404.
4. CHEN, M. (1995). Cruciferous vegetables and glutathione: their effect on mucosal glutathione level and colon tumor development in rats induced by DMH. *Nutr. Cancer*, **23** (1): 77–83.
5. GUO, Z. a kol. (1992). Effects of phenethyl isothiocyanate, a carcinogenesis inhibitor, on xenobiotic-metabolizing enzymes and nitrosamine metabolism in rats. *Carcinogenesis*, **13** (12): 2 205–2 210.

6. MARKS, H. a kol. (1993). Effects of S-methyl cysteine sulphoxide and its metabolite methyl methane thiosulphinate, both occurring naturally in Brassica vegetables, on mouse genotoxicity. *Food Chem. Toxicol.*, **31** (7): 491–495.
7. KIM, D. a kol. (1994). Biphasic modifying effect of indole-3-carbinol on diethylnitrosamine-induced preneoplastic glutathione S-transferase placental form-positive liver cell foci in Sprague-Dawley rats. *Japan Journal Cancer Research*, **85** (6): 578–583.
8. SCHNEIDER, E. (1986). *La salud por la nutrición [Health through Nutrition]*. Madrid: Editorial Safeliz, 424.
9. ESPINOSA-AGUIRRE, J. J. a kol. (1993). Mutagenic activity of urban air samples and its modulation by chili extracts. *Mutation Research*, **303**: 55–61.
10. ENSMINGER, A. H. a kol. (1995). *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Boca Raton (Florida): CRC Press, 869.
11. WILDMANN, J. a kol. (1988). Occurrence of pharmacologically active benzodiazepines in trace amounts in wheat and potato. *Biochem. Pharmacol.*, **37**: 3 549–3 559.
12. WILDMANN, J. (1988). Increase of natural benzodiazepines in wheat and potato during germination. *Biochem. Biophys. Res. Commun.*, **157**: 1 436–1 443.

Kapitola 11: potrava pro střeva

1. BROSSARD, J.; MACKINNEY, G. (1963). The carotenoid of *Diospyros kaki*. *J. Agric. Food Chem.* **11**: 501–503.
2. MULDOON, M. F.; KRITCHEVSKY, S. B. (1996). Flavonoids and heart disease. *British Medical Journal*, **312**: 458–459.
3. KNEKT, P. a kol. (1996). Flavonoid intake and coronary mortality in Finland: a cohort study. *British Medical Journal*, **312**: 478–481.
4. SABLE, R.; SICART, R.; BERRY, E. (1990). Steroid pattern of bile and feces in response to fruit-enriched diet in hypercholesterolemic hamsters. *Annals of Nutrition and Metabolism*, **34**: 303–310.
5. OHKAMI, H. a kol. (1995). Effects of apple pectin on fecal bacterial enzymes in azoxymethane-induced rat colon carcinogenesis. *Japan Journal of Cancer Research*, **86**: 523–529.
6. MAHAN, L. K.; ARLIN, M. T. (1992). *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders Company, 8. vydání.
7. TINKER, L. F. a kol. (1994). Prune fiber or pectin compared with cellulose lowers plasma and liver lipids in rats with diet-induced hyperlipidemia. *Journal of Nutrition*, **124**: 31–40.
8. SHANE, J. M.; WALKER, P. M. (1995). Corn bran supplementation of a low-fat controlled diet lowers serum lipids in men with hypercholesterolemia. *Journal of the American Dietetic Association*, **95**: 40–45.

Kapitola 12: potrava pro močové cesty

1. HESSE, A.; SIENER, R.; HEYNCK, H. a kol. (1993). The influence of dietary factors on the risk of urinary stone formation. *Scanning Microsc.* **7**: 1 119–1 127.

2. SIENER, R.; HESSE, A. (1993). Einfluss verschiedener Kostformen auf die Harnzusammensetzung und das Kalziumoxalat-Steinbildungsrisiko [The effect of different food forms on the urine composition and the risk of calcium oxalate stone formation]. *Z. Ernährungswiss.*, **32**: 46–55.
3. MASSEY, L. K.; ROMAN-SMITH, H.; SUTTON, R. A. (1993). Effect of dietary oxalate and calcium on urinary oxalate and risk of formation of calcium oxalate kidney stones. *J. Am. Diet. Assoc.*, **93**: 901–906.
4. TSI, D. a kol. (1995). Effects of aqueous celery (*Apium graveolens*) extract on lipid parameters of rats fed a high fat diet. *Planta. Med.*, **61** (1): 18–21.
5. GRAL, N. a kol. (1993). Étude des taux plasmatiques de psoralènes après ingestion de céleri. *Annal. Dermatol. Venerol.*, **120** (9): 599–603.
6. GUILLEN, R. a kol. (1995). Dietary fibre in white asparagus before and after processing. *Z. Lebensm. Unters. Forsch.*, **200**: 225–228.
7. AMARO LOPEZ, M. A. a kol. (1995). Influence of vegetative cycle of asparagus on copper, iron, zinc and manganese content. *Plants Foods in Human Nutrition*, **47**: 349–355.
8. VALNET, J. *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréals*. Paris: Librairie Maloine S. A. éditeur, 151.
9. FLEET, J. C. (1994). New support for a folk remedy: cranberry juice reduces bacteriuria and pyuria in elderly women. *Nutr. Rev.*, **52** (5): 168–170.
10. AVORN, J. a kol. (1994). Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. *JAMA*, **271** (10): 751–754.
11. ENSMINGER, A. H. a kol. (1995). *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida): CRC Press, 1995, 342.
7. LIENER, I. E. (1995). Possible adverse effects of soybean anticarcinogens. *J. Nutr.*, **125** (3 Suppl): 744S–750S.
8. CLAWSON, G. A. (1996). Protease inhibitors and carcinogenesis: a review. *Cancer Invest.*, **14**: 597–608.
9. KENNEDY, A. R. (1995). The evidence for soybean products as cancer preventive agents. *J. Nutr.*, **125** (3 Suppl): 733S–743S.
10. CASSIDY, A. (1994). Biological effects of a diet of soy protein rich in isoflavones on the menstrual cycle of premenopausal women. *Am. J. Clin. Nutr.*, **60**: 333–340.
11. HONORÉ, E. K. a kol. (1997). Soy isoflavones enhance coronary vascular reactivity in atherosclerotic female macaques. *Fertility and Sterility*, **67**: 148–154.
12. WU, A. H. (1996). Tofu and risk of breast cancer in Asian-Americans. *Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev.*, **5**: 901–906.
13. PERSKY, V.; VAN-HORN, L. (1995). Epidemiology of soy and cancer: perspectives and directions. *J. Nutr.*, **125** (3 Suppl): 709S–712S.
14. DWYER, J. T. a kol. (1994). Tofu and soy drinks contain phytoestrogens. *J. Am. Diet. Assoc.*, **94**: 739–743.
15. STOLL, B. A. (1997). Eating to beat breast cancer: potential role for soy supplements. *Ann. Oncol.*, **8**: 223–225.
16. MESSINA, M. J. a kol. (1994). Soy intake and cancer risk: a review of the in vitro and in vivo data. *Nutr. Cancer*, **21**: 113–131.
17. ADLERCREUTZ, H. a kol. (1993). Plasma concentration of phytoestrogens in Japanese men. *Lancet*, **342**: 1209–1210.
18. BARRET-CONNER, E. (1991). Estrogen and coronary heart disease. *JAMA*, **265**: 1 861.
19. ANTHONY, M. S. a kol. (1996). Soybean isoflavones improve cardiovascular risk factors without affecting the reproductive system of peripubertal rhesus monkeys. *J. Nutr.*, **126**: 43–50.
20. WILCOX, J. N.; BLUMENTHAL, B. F. (1995). Thrombotic mechanisms in atherosclerosis: potential impact of soy proteins. *J. Nutr.*, **125** (3 Suppl): 631S–638S.
21. ABELow, B. J.; HOLFORD, T. R.; INSOGNA, K. L. (1992). Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif. Tissue Int.*, **50**: 14–18.
22. BRESLAU, N. A.; BRINKLEY, L.; HILL, K. D. a kol. (1988). Relationship of animal protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. *J. Clin. Endocrinol. Metabol.*, **66**: 140–146.
23. ARJMANDI, B. H. a kol. (1996). Dietary soybean protein prevents bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *J. Nutr.*, **126**: 161–167.
24. KONTESSIS, P. a kol. (1990). Renal, metabolic and hormonal responses to ingestion of animal and vegetable proteins. *Kidney Int.*, **38**: 136–144.
25. GENTILE, M. G. a kol. (1993). Treatment of proteinuric patients with a vegetarian soy diet and fish oil. *Clin. Nephrol.*, **40**: 315–320.
26. MESSINA, M. J.; BARNES, S. (1991). The role of soy products in reducing risk of cancer. *J. Natl. Cancer Inst.*, **83**: 541–546.

Kapitola 13:

potrava pro reprodukční soustavu

1. BARR, S. I.; JANELLE, K. C.; PRIOR, J. C. (1994). Vegetarian vs nonvegetarian diets, dietary restraint, and subclinical ovulatory disturbances: prospective 6-mo study. *Am. J. Clin. Nutr.*, **60**: 887–894.
2. ANTHONY, M. S. a kol. (1996). Soybean isoflavones improve cardiovascular risk factors without affecting the reproductive system of peripubertal rhesus monkeys. *J. Nutr.*, **126**: 43–50.
3. MISHRA, S. K.; SHARMA, A. K.; SALILA, M. a kol.: Efficacy of low fat diet in the treatment of benign breast disease. *Natl. Med. J. India*, **7**: 60–62 (1994).
4. ENSMINGER, A. H. a kol. (1995). *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida): CRC Press, 971.
5. BAGLIERI, A. a kol. (1994). Gastro-jejunal digestion of soya-bean-milk protein in humans. *British Journal of Nutrition* **72**: 519–532.
6. BARNES, S. (1995). Rationale for the use of genistein-containing soy matrices in chemoprevention trials for breast and prostate cancer. *J. Cell. Biochem. Suppl.*, **22**: 181–187.

27. ANDERSON, J. W. a kol. (1995). Meta-analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. *N. Eng. J. Med.*, **333**: 276–282.
28. LIENER, I. E. (1994). Implications of antinutritional components in soybean foods. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, **34**: 31–67.
29. MATAIX, J. a kol. (1995). *Tabla de composición de alimentos españoles [Composition table of Spanish foods]*. Universidad de Granada, 2. vydání, 316.
30. STAHL, W.; SIES, H. (1992). Uptake of lycopene and its geometrical isomers is greater from heat-processed than from unprocessed tomato juice in humans. *Journal of Nutrition*, **122**: 2 161–2 166.
31. STAHL, W.; SIES, H. (1996). Lycopene: a biologically important carotenoid for humans? *Arch. Biochem. Biophys.*, **336**: 1–9.
32. FRANCESCHI, S. a kol. (1994). Tomatoes and risk of digestive-tract cancers. *International Journal of Cancer*, **59**: 181–184.
11. DE TOMMASI, N. a kol. (1991). Hypoglycemic effects of sesquiterpene glycosides and polyhydroxylated triterpenoids of *Eriobotrya japonica*. *Planta Med.*, **57**: 414–416.
12. ROMAN-RAMOS, R. a kol. (1991). Experimental study of the hypoglycemic effect of some antidiabetic plants. *Arch. Invest. Med. (Mexico)*, **22**: 87–93.
13. DE TOMMASI, N. a kol. (1992). Constituents of *Eriobotrya japonica*. A study of their antiviral properties. *Journal of Natural Products*, **55**: 1067–1073.
14. JACOBS Jr, D. R.; SLAVIN, J.; MARQUART, L. (1995). Whole grain intake and cancer: a review of the literature. *Nutr. Cancer*, **24**: 221–229.
15. ENSMINGER, A. H. a kol. (1995). *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida): CRC Press, 793.
16. BADIALI, D. (1995). Effect of wheat bran in treatment of chronic nonorganic constipation. A double-blind controlled trial. *Dig. Dis. Sci.*, **40**: 349–356.
17. ROSE, D. P.; LUBIN, M.; CONNOLLY, J. M. (1997). Effects of diet supplementation with wheat bran on serum estrogen levels in the follicular and luteal phases of the menstrual cycle. *Nutrition*, **13**: 535–539.
18. FRANCIS, C. Y.; WHORWELL, P. J. (1994). Bran and irritable bowel syndrome: time for reappraisal. *Lancet*, **344**: 39–40.
19. TORRE, M.; RODRIGUEZ, A. R.; SAURA-CALIXTO, F. (1991). Effects of dietary fiber and phytic acid on mineral availability. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, **30**: 1–22.

Kapitola 14: potrava pro metabolismus

1. ANDERSON J. W. a kol. (1990). Serum lipid response of hypercholesterolemic men to single and divided doses of canned beans. *Am. J. Clin. Nutr.*, **51**: 1 013–1 019.
2. SALMERON, J.; MANSON, J. E.; STAMPFER, M. J. a kol. (1997). Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA*, **277**: 472–477.
3. SNOWDON, D. A.; PHILLIPS, R. L. (1985). Does a vegetarian diet reduce the occurrence of diabetes? *Am. J. Public Health*, **75**: 507–512.
4. FESKENS, E. J.; VIRTANEN, S. M.; RÄSÄNEN, L. a kol. (1995). Dietary factors determining diabetes and impaired glucose tolerance. A 20-year follow-up of the Finnish and Dutch cohorts of the Seven Countries Study. *Diabetes Care*, **18**: 1 104–1 112.
5. SWANSTON-FLATT, S. K.; DAY, C.; FLATT, P. R. a kol. (1989). Glycaemic effects of traditional European plant treatments for diabetes. Studies in normal and streptozotocin diabetic mice. *Diabetes Res.*, **10**: 69–73.
6. TOTH, B.; ERICKSON, J. (1986). Cancer induction in mice by feeding of the uncooked cultivated mushroom of commerce *Agaricus bisporus*. *Cancer Res.*, **46**: 4 007–4 011.
7. SHEPARD, S. E.; GUNZ, D.; SCHLATTER, C. (1995). Genotoxicity of agaritine in the lacI transgenic mouse mutation assay: evaluation of the health risk of mushroom consumption. *Food Chem. Toxicol.*, **33**: 257–264.
8. MATSUMOTO, K. a kol. (1991). Carcinogenicity examination of *Agaricus bisporus*, edible mushroom, in rats. *Cancer Lett.*, **58**: 87–90.
9. PAPAPARASKEVA, C.; IOANNIDES, C.; WALKER, R. (1991). Agaritine does not mediate the mutagenicity of the edible mushroom *Agaricus bisporus*. *Mutagenesis*, **6**: 213–217.
10. BLANCO, A.; MUNOZ, L. (1992). Contenido y disponibilidad biológica de los carotenoides de peñibaye (*Bactris gasipaes*) como fuente de vitamina A. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, **42** (2): 146–154.

Kapitola 15:

potrava pro pohybový systém

1. WELTEN, D. C.; KEMPER, H. C.; POST, G. B. a kol. (1997). Longitudinal development and tracking of calcium and dairy intake from teenager to adult. *Eur. J. Clin. Nutr.*, **51**: 612–618.
2. ARJMANDI, B. H.; ALEKEL, L.; HOLLIS, B. W. a kol. (1996). Dietary soybean protein prevents bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *J. Nutr.*, **126**: 161–167.
3. ABELOW, B. J.; HOLFORD, T. R.; INSOGNA, K. L. (1992). Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif. Tissue Int.*, **50**: 14–18.
4. FESKANICH, D.; WILLETT, W. C.; STAMPFER, M. J. a kol. (1996). Protein consumption and bone fractures in women. *Am. J. Epidemiol.*, **143**: 472–479.
5. KJELDSEN-KRAGH, J.; RASHID, T.; DYBWAD, A. a kol. (1995). Decrease in anti-*Proteus mirabilis* but not anti-*Escherichia coli* antibody levels in rheumatoid arthritis patients treated with fasting and a one year vegetarian diet. *Ann. Rheum. Dis.*, **54**: 221–224.
6. PELTONEN, R.; NENONEN, M.; HELVE, T. a kol. (1997). Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. *Br. J. Rheumatol.*, **36**: 64–68.

7. PELTONEN, R.; KJELSDEN-KRAGH, J.; HAUGEN, M. a kol. (1994). Changes of faecal flora in rheumatoid arthritis during fasting and one-year vegetarian diet. *Br. J. Rheumatol.*, **33**: 638–643.
8. KJELSDEN-KRAGH, J.; MELLBYE, O. J.; HAUGEN, M. a kol. (1995). Changes in laboratory variables in rheumatoid arthritis patients during a trial of fasting and one-year vegetarian diet. *Scand. J. Rheumatol.*, **24**: 85–93.
9. KJELSDEN-KRAGH, J.; HAUGEN, M.; BORCH-GREVINK, C. F. a kol. (1994). Vegetarian diet for patients with rheumatoid arthritis—status: two years after introduction of the diet. *Clin. Rheumatol.*, **13**: 475–482.
10. ADAM, O. (1993). Ernährung als adjuvante Therapie bei chronischer Polyarthritits [Nutrition as adjuvant therapy in chronic polyarthritits]. *Z. Rheumatol.*, **52**: 275–280.
11. HEUPKE, W.; WEITZEL, W. (1950). *Deutsches Obst und Gemüse in der Ernährung und Heilkunde* [Las frutas y hortalizas alemanas en la alimentación y en la terapéutica], Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Kapitola 16: potrava pro kůži

1. HILL, D. J.; BANNISTER, D. G.; HOSKING, C. S. a kol. (1994). Cow milk allergy within the spectrum of atopic disorders. *Clin. Exp. Allergy*, **24**: 1 137–1 143.
2. NORGAARD, A.; BINDSLEV-JENSEN, C. (1992). Egg and milk allergy in adults. Diagnosis and characterization. *Allergy*, **47**: 503–509.
3. ●EHLING, A.; FERNANDEZ, M.; CORDOBA, H. (1997). Skin manifestations and immunological parameters in childhood food. *J. Investig. Allergol. Clin. Immunol.*, **7**: 155–159.
4. CARLIER, C. a kol. (1992). Efficacy of massive oral doses of retinyl palmitate and mango (*Mangifera indica* L.) consumption to correct an existing vitamin A deficiency in Senegalese children. *British Journal of Nutrition*, **68**: 529–540.
5. HUNTER, G. L. K.; BUCEK, W. A.; RADFORD, T. (1974). Volatile components of canned Alphonso mango. *Journal of Food Science*, **39**: 900–903.
6. ROONGPISUTHIPONG, C. a kol. (1991). Postprandial glucose and insulin responses to various tropical fruits of equivalent carbohydrate content in non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Diabetes Research and Clinical Practice*, **14**: 123–131.
7. Ministerio de agricultura, pesca y alimentación de España (1992). *Las legumbres (colección Alimentos de España)* [The vegetables (Collection Foods of Spain)]. Madrid: El País, 13.
8. BLANCO, A. (1991). Bioavailability of aminoacids in beans. *Arch. Latinoam. Nutr.*, **41** (1): 38–52.
9. ANDERSON, J. W. a kol. (1990). Serum lipid response of hypercholesterolemic men to single and divided doses of canned beans. *Am. J. Clin. Nutr.*, **51** (6): 1 013–1 019.

Kapitola 17: potrava proti infekcím

1. LIANG, B.; CHUNG, S.; ARAGHINIKNAM, M. a kol. (1996). Vitamins and immunomodulation in AIDS. *Nutrition*, **12**: 1–7.
2. KOCH, J.; GARCIA-SHELTON, Y. L.; NEAL, E. A. a kol. (1996). Steatorrhea: a common manifestation in patients with HIV/AIDS. *Nutrition*, **12**: 507–510.
3. CHEN, J. D. a kol. (1990). The effects of actinidia sinensis Planc. (kiwi) drink supplementation on athletes training in hot environments. *Journal of Sports Medicine Physiology Fitness*, **30**: 181–184.
4. CHUNG-AHUJA, J. K. a kol. (1993). The development and application of a carotenoid database for fruits, vegetables, and selected multicomponent foods. *J. Am. Diet. Assoc.*, **93**: 318–323.
5. CRAIG, W.: Nutri-Fax vol. 5, n. 1. Department of Nutrition, Andrews University, Michigan, USA.
6. MIDDLETON, E.; KANDASWAMI, C. (1994). Potential health-promoting properties of Citrus flavonoids. *Food Technology*, **48**: 115–119.
7. WATTENBERG, L.; COCCIA, J. (1991). Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone carcinogenesis in mice by D-limonene and citrus fruit oils. *Carcinogenesis*, **12**: 115–117.
8. TROUT, D. L. (1991). Vitamin C and cardiovascular risk factors. *Am. J. Clin. Nutr.*, **53**: 322–325S.
9. BESRA, S. E. a kol. (1996). Antiinflammatory effect of petroleum ether extract of leaves of *Litchi chinensis* Gaertn. *Journal of Ethnopharmacology*, **54**: 1–6.
10. NAGY, S.; SHAW, P. E. (1980). *Tropical and subtropical fruits*. Westport (Connecticut): The AVI Publishing Company, Inc., 341.
11. SCHNEIDER, E. (1986). *La salud por la nutrición [Health through Nutrition]*. Madrid: Editorial Safeliz, 171.

Kapitola 18: potrava a rakovina

1. WHITE, E. (1976). *Counsels on Diet and Foods*. Review and Herald Publishing Association, 384, 385.
2. WHO, Technical Report Series, 797. *Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a WHO Study Group. Geneva, 1990.
3. STRICKLAND, P. T.; GROOPMAN, J. D. (1995). Biomarkers for assessing environmental exposure to carcinogens in the diet. *Am. J. Clin. Nutr.*, **61**: 710S–720S.
4. ENSMINGER, A. H. a kol. (1995). *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Boca Raton (Florida): CRC Press, 157 (graph adapted).
5. WILLET, W. C.; STAMPFER, M. J.; COLDITZ, G. A. a kol. (1987). Moderate alcohol consumption and the risk of breast cancer. *N. Engl. J. Med.*, **316**: 1 174–1 180.
6. D'AVANZO, B.; LA VECCHIA, C.; FRANCESCHI, S. a kol. (1992). Coffee consumption and bladder cancer risk. *Eur. J. Cancer*, **28A**: 1 480–1 484.

A

- A**
- Acca sellowiana* Burret., 254
- Acerola, 356
- Acidobazická rovnáava,
a potrava, 274
- Actinidia chinensis* Planch.,
344
- Agaricus,
– bisporus L., 280
– campestris L., 280
- Agresivita, 42
- Achras zapota* L., 207
- AIDS, 342
- Akné, 318
- Alergie, 320
- Allium*,
– ampeloprasum L., 306
– cepa L., 144
– porrum L., 306
- Alzheimerova choroba, 47
- Aminokyseliny, v některých
potravínách, 334
- Anacardium occidentale* L., 48
- Ananas, 182
– comosus Merr., 182
– sativus Schult., 182
- Anémie, 127
– a rýže, 216
- Angina pectoris, 68
- Annona*,
– cherimola, 70
– muricata, 72
– squamosa, 72
- Annonaceae, čeled', 72
- Anona,
– síťovaná, 70
– šupinatá, 70
- Antikarcinogeny, 361
- Antokyaniny,
– v hroznovém víně, 92
– v jahodách, 110
- Apium graveolens* L., 234
- Arachis hypogea* L., 322
- Arašidové máslo, 323
– olej, 325
- Araucaria araucana* K. Koch,
59
- Araukárie, 59
- Arctocarpus*,
– communis Forst., 282
– heterophylla Lam., 282
- Armoracia rusticana* L., 176
- Arterie, 95
– a cholesterol, 81
- Arterioskleróza, 97
- Artróza, 303
- Artyčok, 174
- Arytmie, 69
- Asparagus officinalis* L., 236
- Astma, 143
- Australské ořechy, 80
- Avena sativa* L., 50
- Avenasterol, v ovsu, 52
- Averrhoa carambola* L., 204
- Avokádo, 114
- Azarola, 357
- Azuki, 258
- B**
- Bactris gasipaes* L., 284
- Bactris major* Jacq., 315
- Bactris broskvový*, 284
- Banán, 82
– bylinný, 85
– červený, 85
– trpasličí, 85
- Bertholletia excelsa* Humb., 54
- Beta,
– cv. vulgaris, 286
– cycla L., 286
– vulgaris L., 128
- Betaglukan, v ovsu, 53
- Betasitosterol, v artyčoku,
175
- Bílá fazole, 337
- Bílá máslová fazole, 337
- Blahodárná strava, 24
- Bob, 138
– koňský, 138
- Bolesti hlavy a migréna, 44
- Borůvky, 246
- Brambor, 192
– slupka, 193
– smažené, 195
– šťáva, syrová, 194
- Brassica,
– oleraceae L., 74, 156, 184
• var. acephala, 188
• var. botrytis, 188
• var. capitata,
▶ ssp. alba, 188
▶ ssp. rubra, 189
• var. gemmifera, 188
• var. gongylodes, 189
• var. italica, 188
• var. sabauda / bullata,
189

- pekinensis, 189
- rapa, 308

Brokolice, 74

Bromelain, v ananasu, 183

Bronchitida, 142

Broskev, 88

Brukvovitá zelenina, 188

- a prevence rakoviny, 363

Brusinky, 249

Bulimie, 45

Burské oříšky, 322

C

Calocarpum sapota Merr.,
206

Capsicum annum L., 190

Carica papaya L., 160

Castanea sativa Mill., 310

Celer, 234

Celiakie, 200

Celozrné obilniny, prevence
rakoviny, 362

Celulitida, 319

Cibule, 144

Cichorium,

- endiva L.,
 - var. *crispum*, 173
 - var. *latifolium*, 173
- intybus var. *foliosum*,
170

Cirhóza, 171

Citron, 130, 353

Citrullus lanatus [Thumb.]
Mansf., 238

Citrus,

- *aurantiifolia* Christm.
– Panz., 353
- *aurantium* L., 348

– *decumanus* L., 353

– limon (L.) Burm., 130,
353

– *maxima* Burm., 353

– *mitis* Blanco, 353

– *paradisi* MacFad., 104,
353

– *reticulata* Blanco, 346,
353

– *sinensis* Osbeck, 348,
353

Cizrna, 102

Cocos nucifera L., 312

– var. *aurantiaca*, 315

Corylus avellana L., 240

Crataegus azarolus L., 357

Crohnova nemoc, 202

Cucumis

- melo L., 242
- *sativus* L., 326

Cucurbita,

- *citrullus* [Thumb.]
Mansf., 238
- *pepo* L.,
 - *oblonga* 162
 - var. *giromontina*, 162

Cukina, 162

Cukr,

- hladina v krvi, nízká,
278
- zvyšuje riziko rakovi-
ny, 365

Cukrovka (diabetes melli-
tus), 278

Cydonia oblonga Mill.,
208

Cynara scolymus L., 174

Cynarin, v artyčoku, 174

Cystitida, 343

Č

Čerimoja, 70

Černá fazole, 337

Černé oko, fazole, 337

Červená ledvina, fazole,
337

Čínské,

- jablko, 224
- jahody, 354
- švestky, 354
- zelí, 189

Čočka, 132

- potraviny, které se k ní
hodí, 137

D

Dalima, 224

Datle, 150

- palmová, 150

Daucus carota L., 34

Degenerace sítnice, makulár-
ní, 32

Demence, 46

Deprese, 43

Dermatitida, kontaktní, 321

Dihydroxyfenylisatin, ve slí-
vách, 223

Diospyros kaki L., 210

Divertikulóza, 203

D-limonen, v citronu, 131

Dlouhozrná rýže, 217

Dna, 277

Dolichos soja L., 256

Draslík, v banánech, 83

Dráždivý tračník, 201

Dýchací ústrojí, 141

Dýně, 106

Dysmenorea, 252
Dyspepsie, 180
Džikama, 108

E

Ekzém, atopický, 321
Endivie, 173
Epilepsie, 46
Eriobatrya japonica L.,
288

Ervum lens L., 132

Esenciální aminokyseliny,
v některých potravinách,
334

Éterický olej, v cibuli, 145
Exotické ovoce, 28

F

Faryngitida, 343
Fazole, 332

- bílá, 337
- bílá máslová, 337
- „černé oko“, 337
- červená ledvina, 337
- druhy, 337
- haricot, 337
- pinto, 337

Feijoa sellowiana Berg., 254

Fejchoa, 254

Fibrocystická mastopatie,
252

Ficus carica L., 148

Fíky, 148

Flavonoidy,

- v cibuli, 145
- v grepfruitech, 105
- v hroznovém víně, 91

Fortunella,
– japonica (Thunb.) Sw.,
353
– margarita (Lour.) Sw.,
353

Francouzská čekanka, 172

Fytoestrogeny, 251

Fytochemikálie, v pomeran-
či, 349

G

Gastritida, 180

Gingivitida a periodontiti-
da, 155

Glaukom (zelený zákal), 33

Gluten, 295

Glycine max (L.) Merr., 256

Granadila, 134

Granátové jablko, 224

Grapefruit, 104, 353

Guacamole, 115

Guava, 120

Guilelma gasipaes (H. B. K.)
Bailey, 284

H

Haricot, fazole, 337

HDL cholesterol, 96

Hemoroidy, 202

Hemové železo, 125

Hepatitida, 170

Hepatopatie, 170

Hiátová kýla, 181

Hlávková kapusta, 189

Hlávkový salát, 56

Hmotnost, nízká, 276

Hordeum vulgare L., 164

Horečka, 340

Hořčík,

- v kešů, 49
- v kokosovém ořechu, 314

Hořký pomeranč, 353

Hroznové víno, 90

Hruška, 118

Hvězdice, 204

Hyperaktivita, 42

Hypertenze, 98

Hypoglykemie, 278

Ch

Chilská araukárie, 59

Cholelitiáza, 170

Cholesterol,

- HDL, 96
- LDL, 96
- poškození arterií, 81
- snižování hladiny, 100
- vliv konzumace sóji, 262

Chřest, 236

Chřipka, 342

Chuť k jídlu, snižená, 155

I

Impotence, 253

Imunitní systém, oslabený,
341

Infarkt myokardu, 68

- a vlašské ořechy, 78
- co jíst, 67

Infekce, 341

Inhibitory proteinázy, 259

Inulin, v čekance, 173

Ipomoea batatas Poir., 290

Izoflavony, v sóji, 259

J

Jablko, 218
 – granátové, 224
 – indikace kúry, 221
 Jahody, 110
 Jam, 108
 Játra, 169
 – karcinom, 367
 Ječmen, 164
 Jogurt, prevence rakoviny, 363
 Juglans regia L., 76

K

Kaki, 210
 Kalamondin, 353
 Kameny,
 – ledvinové, 233
 – žlučové, 171
 Kandidóza, 343
 Kapusta,
 – hlávková, 189
 – listová, 188
 – růžičková, 188
 Karambola, 204
 Karcinogeny, 361
 Karcinom, prevence,
 – dělohy, 369
 – jater, 367
 – močového měchýře, 369
 – plic, 367
 – prostaty, 369
 – prsu, 368
 – tlustého střeva, 368
 – žaludku, 367
 Karotenoidy,
 – v kaki, 211

– v mangu, 329
 – v mrkvi, 35
 Karpální tunel, syndrom, 305
 Kašel, 142
 Kaštan jedlý, 310
 Káva, zvyšuje riziko rakoviny, 365
 Kaz, zubní, 154
 Kdoule, 208
 Kedluben, 189
 Kešů, 48
 Kiwano, 29
 Klíček, pšeničný, 297, 298
 Kokosový ořech, 312
 – mléko, 314
 – olej, 313
 Kolitida, 202
 Koření, zvyšuje riziko rakoviny, 365
 Kouření, odvykání 143
 Královna noci, 29
 Královský kokos, 315
 Krev, 125
 – hladina tuků, vliv sóji, 262
 Křeče, svalové, 305
 Křehkost cév, 97
 Kukuřice, 226
 – kompenzace výživových nedostatků, 229
 Kumkvát, 353
 – oválný, 353
 Kůže, 317
 Kvašené zeli, 187
 Kvercetin, v cibuli, 145
 Květák, 156
 Kyselina,
 – linolová, ve vlašských ořeších, 77

– listová, v pomeranči 349
 – močová, 277
 – oxalová, a rajčata, 267
 – pantotenová, ve fazolích 335

L

Lactuca,
 – sativa L., 56
 – virosa L., 56
 Lacuma, 207
 Lámavost vlasů, 319
 LDL cholesterol, 96
 Lecitin, v ovsu, 52
 Léčivá síla rostlin, 26
 Ledvina,
 – fazole, červená, 337
 kameny, 233
 Ledvinové kameny, 233
 Lens,
 – culinaris Medik., 132
 – esculenta Moench., 132
 Liči, 28, 354
 Limonit aurantiifolia
 Christm.-Panz., 353
 Limonoidy, v grapefruitu, 105
 Linské boby, 337
 Lískové oříšky, 240
 – mléko, 233
 Listová kapusta, 188
 Litchi chinensis Sonn., 354
 Lodoicea maldivica, 315
 Lupénka, 320
 Luštěniny, prevence rakoviny, 363
 Lutein, 39
 Lycopersicon esculentum
 Mill., 266

Lykopen,
– v paprice, 190
– v rajčatech, 268

M

Macadamia,
– integrifolia L. Smith, 80
– ternifolia F v. Muell., 80

Makadamské ořechy, 80
Makulární degenerace sítnice, 32

Malpighia,
– glabra L., 356
– punicefolia L., 356

Mandarinka, 346, 353

Mandle, 60
– mléko, 63

Mangan, ve vlašských ořeších, 78

Mangifera indica L., 328

Mango, 328
Mangostana, 28

Manihot,
– esculenta, 109
– utilissima, 109

Manilkara zapota Van Royen,
207

Maniok, 109

Maracuja, 134

Marcipán, 61

Marron glacé, 311

Maso, zvyšuje riziko rakoviny, 364

Matisia cordata Humb.-Bonpl., 207

Měď, ve vlašských ořeších,
78

Meloun,

– cukrový, 242
– tropický, 160
– vodní, 238
– žlutý, 242

Menstruace, bolestivá, 252

Mentální anorexie, 43

Meruňky, 36

Metabolismus, 271

Migrény, 44

Mišpule, 288

Mléko, 302
– zvyšuje riziko rakoviny, 364

Močení,
– nadměrné, 305
– nedostatečné, 232

Močové cesty, 231

Močový měchýř, karcinom,
369

Momordica lanata Thunb., 238

Mouka, bílá, 296

Mozková mrtvice, 97

Mrkev, 34

Mrtvice, mozková, 97

Mučenka, 134

Musa x paradisiaca L., 82

N

Nádor, prevence,

– hrtanu, 366
– jícnu, 367
– ledvin, 368
– mozku, 366
– nosohltanu, 366
– slinivky břišní, 368
– ústní dutiny, 366
– vaječníků, 369

Nachlazení, 342

Nedostatečné močení, 232

Nefrotický syndrom, 232

Nehemové železo, 125

Nervová soustava, 41

Nervozita, 42

Nespavost, 43

Neuralgie, 45

Niacin, ve fazoli, 335

Nitrosaminy, a ananas, 183

Nízká hmotnost, 276

Nosohltan, nádor, 366

O

Obezita, 272

Oči, 31

Okurka, 326

Olea europaea L., 166

Olivy, 166
– olej, prevence rakoviny,
362

Omrzliny, 99

Opar na rtech, 154

Oryza sativa L., 214

Osteomalacie, 305

Osteoporóza, 302

Oves, 50

Ovoce, prevence rakoviny,
362

Oxyfenisatin, ve slívách,
223

P

Palma,

– palmýrská, 315
– plážová, 315

Papája, 160

Paprika, 190

- Para ořechy, 54
- Parboiled, rýže, 217
- Parkinsonova choroba, 46
- Passiflora endulis Sims., 134
- Pektin,
 - v grapefruitech, 105
 - v kaki, 211
- Perikarp pšeničného zrna, 297
- Periodontitida, 155
- pH, 275
- Phaseolus max L., Merr., 256
- Phaseolus vulgaris L., 332
- Phoenix dactylifera L., 150
- Piniové oříšky, 58
- Pinto, fazole, 337
- Pinus pinea L., 58
- Pirus malus L., 218
- Pistacia vera L., 136
- Pistácie, 136
- Pistáciové oříšky, 136
- Pisum sativum L., 86
- Plážová palma, 315
- Plíce,
 - karcinom, 367
- Plod chlebovníku, 282
- Plyn, ve střevech, 203
- Plynatost, 203
- Podzemnice olejná, 322
- Pohybový systém, 301
- Pomeranč, 348, 353
- Popcorn, 227
- Pór, 306
- Potrava,
 - a rakovina, 359
 - jako příčina rakoviny, 360
 - která snižuje riziko rakoviny, 362
 - která zvyšuje riziko rakoviny, 364
- pro arterie, 95
- pro dýchací ústrojí, 141
- pro játra, 169
- pro krev, 125
- pro kůži, 317
- pro metabolismus, 271
- pro močové cesty, 231
- pro nervovou soustavu, 41
- pro oči, 31
- pro pohybový systém, 301
- pro reprodukční soustavu, 251
- pro srdce, 65
- pro střeva, 197
- pro trávicí soustavu, 153
- pro žaludek, 179
- proti infekcím, 339
- při léčbě rakoviny, 361
- při prevenci rakoviny, 360
- Pouteria sapota L., 206
- Povíjnice jedlá, 290
- Premenstruační syndrom, 252
- Prevence karcinomu,
 - dělohy, 369
 - jater, 367
 - močového měchýře, 369
 - plic, 367
 - prostaty, 369
 - prsu, 368
 - tlustého střeva, 368
 - žaludku, 367
- Prevence nádorů,
 - hrtanu, 366
 - jícnu, 367
 - ledvin, 368
 - mozku, 366
 - nosohltanu, 366
 - slinivky břišní, 368
 - ústní dutiny, 366
 - vaječníků, 369
- Proktokolitida, 202
- Prostata,
 - benigní hyperplazie, 253
 - karcinom, 369
- Proteiny,
 - v ovsu, 51
 - v pšenici, 295
 - v sóji, 257
- Proteniáza, inhibitory, 259
- Prs,
 - fibrocystická mastopatie, 252
 - karcinom, 368
- Průjem, 201
- Prunus,
 - amygdalus Batsch., 60
 - armeniaca L., 36
 - avium L., 292
 - cerasus L., 292
 - domestica L., 222
 - persica (L.) Batsch., 88
- Pšenice, 294
 - anatomická stavba zrna, 297
 - klíčky, 298
 - otruby, 299
- Punica granatum L., 224
- Pyróza, 181
- Q**
- Queenslandské ořechy, 80
- R**
- Rafinované výrobky, zvyšují riziko rakoviny, 365

- Rachitida a osteomalacie, 305
 Rajče, 266
 Rakovina, 359
 – potrava při prevenci, 362
 – prevence pomocí,
 • citrusy, 347
 • zelí, 185
- Š**
 Rambutan, 29
 Raphanus sativus L., 176
 Raynaudův syndrom, 99
 Reprodukční soustava, 251
 Revmatoidní artritida, 304
 Rosveratrol,
 – antikarcinogen, 93
 – v hroznovém vínu, 92
- T**
 Rozinky, 93
 Růžičková kapusta, 188
 Ryby, zvyšují riziko rakoviny, 365
 Rýže, 214
 – druhy, 217
 • celozrnná, 217
 • dlouhozrnná, 217
 • kulatá, 217
 • neloupaná, 217
 • parboiled, 217
 – vývar, 215
- Ř**
 Ředkvička, 176
- S**
 Salak, 315
 Salát, hlávkový, 56
 Sapota kolumbijská, 207
 Sapota, 206
- Selhání ledvin, 233
 Serotonin, v banánech, 83
 Seychelský ořech, 315
 Schizofrenie, 47
 Sítnice, makulární degenerace, 32
 Slad, 165
 Slinivka břišní, nádor, 369
 Slívy, 222
 Sliznice hltanu, zánět, 343
 Sloní jablko, 208
 Slunečnicová semínka, 112
 Smažené brambory, 195
 Sója, 256
 – negativní vlastnosti, 263
 – pozitivní vlastnosti, 264
- Solanum,
 – lycopersicum L., 266
 – melongena L., 244
 – tuberosum L., 192
- Soustava, trávicí, 153
 Soy hispida Moench., 256
 Spinacia oleracea L., 38
 Srdce, 65
 – a víno, 67
 – selhání, 69
 – zdravá strava, 66
- Srdeční selhání, 69
 Steroly, v artyčoku, 175
 Stopové prvky, ve vlašských ořeších, 78
- Strava,
 – kyselá, 275
 – zásaditá, 275
- Stres, 45
 Střeva, 197
 Svalové křeče, 305
 Syndrom,
 – karpálního tunelu, 305
 – nefrotický, 232
 – premenstruační, 252
- Syrová strava, pomáhá pokožce, 321
- Š**
 Šeroslepost, 33
 Škodlivá potrava, 24
 Škrob, v plodu chlebovníku, 283
 Špenát, 38
- T**
 Tamarillo, 28
 Tamarinda, 28
 Taniny, v kaki, 211
 Tapioka, 109
 Tělesná únava, 276
 Tofu, 259–261
 Tračník, dráždivý, 201
 Trávení, těžké a bolestivé, 180
 Trávicí soustava, 153
 Triglyceridy, zvýšená hladina, 277
 Triticum aestivum L., 294
 Trombóza, 126
 Třešně, 292
 Tuky,
 – v avokádu, 115
 – v krvi,
 • vliv sóji, 262
 – v vlašských ořeších, 77
- Turrón (nugát), 61
 Tuřín, 308
 – nať, 309

U

Únava,

- psychická, 44
- tělesná, 276

Urolitiáza, 233

Ústní dutina, nádor, 366

Úzkost, 44

V

Vaccinium,

- corymbosum L., 249
- myrtillus L., 246
- oxycoccus L., 249

Vaječníky, nádor, 369

Vápník, v mandlích, 62

Vejce, zvyšují riziko rakoviny, 364

Vicia faba L., 138

Vigna,

- angularis Wild., Ohwi et Ohashi, 258
- radiata L. Wilczek, 258

Víno,

- a hroznový džus, 92
- a srdce, 67

Vitamin C,

- funkce, 355
- zlepšení absorpce železa, 126
- zvýšená potřeba, 357

Vitamin E, ve slunečnicových semínkách, 113

Vitis vinifera L., 90

Vláknina, jak zvýšit příjem, 199

Vlašské ořechy, 76

- a riziko infarktu myokardu, 77

Vodní meloun, 238

Vřed,

- dvanácterníkový, 181
- žaludeční, 181

Vývar, zeleninový, očištný, 98

Z

Zácpa, 200

- a prevence, 198
- a snídane, 207

Zánět spojivky, 33

Zápach z úst, 154

Zdroje potravy, 25

Zeaxantin, 39

Zelená sója, 258

Zelenina, prevence rakoviny, 362

Zelí, 184

- brání rakovině, 185
- kvašené, 187

Zinek,

- nedostatek, 103
- ve vlašských ořechích, 78

Zrak,

- problémy, 330
- ztráta ostrosti, 33
- ztráta, 248

Zrno, pšeničné, 297

Ž

Žaludek, 179

- karcinom, 367
- ananas zabraňuje, 183

Železo, 125

- absorpce a vitamin C, 126
- hemové, 125
- nehemové, 125

Žito, 122

Žlučník,

- kameny, 171
- problémy, 171