

**George D.  
Pamplona-Roger, M.D.**



**Kniha o správnom  
a nesprávnom výbere  
toho, čo jeme**

*Pamplona*

**ZDRAVIE A SILA  
V POTRAVE**

# Predslov



**Dr. Joan SABATÉ**

Profesor a predseda Katedry výživy, School of Public Health, Loma Linda University (Kalifornia, USA).

*Čije to založené na viere alebo na vede, určitým potravinám sa pripisujú liečivé účinky. Pred viac ako dvetisíc rokmi zakladateľ modernej medicíny Hippokratés povedal: „Nech sa ti strava stane liekom a liek stravou.“ Slovná hra tohto múdrego Gréka ukazuje, že naša každodenná strava nás nielen posilňuje, ale môže mať aj liečivé účinky. Hoci takýto predpoklad existoval už v priebehu histórie medicíny, fakt, že živiny v našej strave spôsobujú niektoré choroby alebo ich liečia, bol vedecky dokázaný len nedávno.*

*Výskum potvrdil, že nedostatok určitých zložiek v strave spôsobuje avitaminózy (napr. rachitídu, skorbut...) a začlenenie iných potravín zas pacientov s týmito chorobami vyliečilo. Našťastie, pre väčšinu obyvateľstva nie sú avitaminózy problémom, o to väčšiu pozornosť však treba zamerať na diagnózy označované ako „civilizačné choroby“.*

*Posledné roky priniesli veľké zmeny v životnom štýle svetovej populácie, no prax a prognózy sú znepokojujúce. Pre mnohých je charakteristický nadmerný príjem kalórií a stravy nevyváženej na živiny. Konzumácia živočíšnych potravín s obsahom nasýtených tukov a cholesterolu sa ďalej zvyšuje. Tendencia je s rafinovanými alebo spracovanými výrobkami, ktoré obsahujú vitamíny, minerály, vlákniny a iných prospešných látok, ktoré obsahujú potraviny v prirodzenom stave.*

*Strava rastlinného pôvodu bohatá na vlákninu, minerály a vitamíny nám poskytuje aj látky, o ktorých dnes už s istotou môžeme povedať, že pôsobia antikarcinogénne a majú liečivé účinky na rôzne choroby. Sú známe ako fytochemikálie a stali sa stredom záujmu intenzívneho bádania.*

*Kniha ZDRAVIE A SILA V PRÍRODE poskytuje jasné a užitočné informácie o zložení, nutričných a terapeutických vlastnostiach rôznych pokrmov. Čitateľ a vedie k rozumnému výberu produktov najeho celodenného stravovania.*

*Veľa úžitku i radosti z knihy  
Vám želajú vydavatelia*



**MUDr. Igor BUKOVSKÝ, PhD.**

Odborný asistent Fyziologického ústavu LFUK v Bratislave, člen Britskej spoločnosti pre výživu, Americkej spoločnosti klinickej výživy.

*Ako sa máte?*

*Človek žije z toho, čo zje. Takže, ak chcete vedieť viac o potravinách, ktoré chránia Vaše zdravie, držte v rukách tú správnu knihu. Už dávno je jasné, že tak, ako rastlina zasadená do zlej pôdy živorí, trpí aj človek, ktorý sa stravuje zle: pojedá veľké množstvo tukov, mäsa, cukru a soli, ale veľkým oblúkom sa vyhýba ovociu, zelenine, obilninám, strukovinám a orechom... Už dávno je jasné, že správna potrava je aspoň taká dôležitá ako správna pôda. Človek totiž nielen žije z toho, čo zje. Človek JE z toho, čo zje.*

*Dr. Pamplona-Roger v tejto graficky aj logicky prehľadne riešenej knihe prináša veľa nových a spoľahlivých informácií o rôznych ovociach, zeleninách, obilninách, strukovinách i orechoch. Budete prekvapení, ako málo stačí, aby ste si pomohli svojou vlastnou lyžicou (no dobre, tak aj vidličkou 😊). Dozviete sa, čo všetko sa skrýva v mikroskopickej štruktúre potravín, ktoré chránia naše zdravie a dodávajú energiu našim bunkám. V knihe sa môžete orientovať podľa ochorení alebo potravín. Môžete čítať dlho alebo krátko. Môžete sa inšpirovať obrázkami alebo študovať grafy a tabuľky. Môžete sa nechať okúzliť farbami, chuťami a vôňami potravín. Môžete putovať svetom ich liečivých účinkov... Pre mňa osobne je to svet fascinujúci.*

*Človek totiž nielen JE z toho, čo zje. Človek sa dokonca má tak, ako je. Táto kniha predstavuje potraviny, ktoré sú nevyhnutné na to, aby ste sa mali dobre. Táto kniha nie je nevyhnutná, ale potraviny, o ktorých sa v nej dočítate, určite. Nie je teda dôležité, že si túto knihu chcete kúpiť alebo ju už-úž idete čítať, či ju dokonca budete vedieť naspamäť. To všetko naozaj nie je - myslím pre Vaše zdravie - dôležité. Dôležité je, aby ste všetky tie užitočné a chutné potraviny jedli. A robte to čo najčastejšie, pretože človek sa má tak, ako je.*

*Tak sa majte fajn!*

[www.zdravesrdce.sk](http://www.zdravesrdce.sk)

# Obsah

Predslov.....	5
Obsah.....	6
Zoznam chorôb.....	8
Zoznam potravín.....	10
Ako používať túto knihu.....	12
Význam jednotlivých medicínskych symbolov.....	15
Tabuľka ODD (odporúčaná denná dávka).....	16



1

Potrava pre ľudí 18

Potrava pre oči 28

2



3

Potrava pre nervovú sústavu 38

Potrava pre srdce 62

4



5

Potrava pre artérie 92

Potrava pre krv 122

6



7

Potrava pre dýchacie ústroje 138

Potrava pre tráviacu sústavu 150

8



9

Potrava pre pečeň 166

Potrava pre žalúdok 176

10



# diela



11

Potrava pre črevá 194

Potrava pre močové cesty 228

12



13

Potrava pre reprodukčnú sústavu 248

Potrava pre metabolizmus 268

14



15

Potrava pre svaly a kosti 298

Potrava pre kožu 314

16



17

Potrava proti infekciám 336

Potrava a rakovina 356

18



Zoznam skratiek.....	368
Bibliografia.....	369
Všeobecný register.....	376

# Zoznam chorôb

- A**  
Adenóm prostaty 251  
Agresivita, hyperaktivita 40  
AIDS 340  
Akné 316  
Alergia na glutén 198  
Alergie 318  
Alzheimerova choroba 45  
Angina pectoris 66  
Anémia 125  
Anorexia, mentálna 41  
Arterie 95-97  
Artérioskleróza 95  
Artritída 301  
- reumatoidná 302  
Arytmia 67  
Astma 141  
Bolesti hlavy a migrény 42  
Bronchitída 140  
Bulímia 43  
**C**  
Candida albicans 341  
Celiakia 198  
Celulitída 317  
Cievy 95-97  
Cievy, krehkosť 95  
Cirhóza 169  
Crohnova choroba 200  
Cukrovka 276  
Cystitída 341  
Črevá 195-201  
Črevá, podráždenie 199  
**D**  
Demencia 44  
Depresia 41  
Dermatitída a ekzém 319  
Detoxikácia, fajčenie 141  
Diabetes mellitus 276  
Divertikulóza 201  
Dna 275  
Dvanásťnikový vred 179  
Dýchacie ústroje 139 - 141  
Dysmenorea 250  
Dyspepsia 178  
**Ď**  
Ďasná, zápal sliznice 153  
Ekzém, dermatitída 319  
Epilepsia 44  
**F**  
Fajčenie, detoxikácia 141  
Faryngitída 341  
Fibrocystická mastopatia 250  
Fyzická únava 274  
Gastritída 178  
Gingivitída a periodontitída 153  
Glaukóm, zelený zákal 31  
Hemoroidy 200  
Hepatitída 168  
Hepatopatie 168  
Herpes 152  
Hiátová prietrž 179  
Hyperaktivita 40  
Hlava, migrény, bolesti 42  
Hmotnosť, nízka 274  
- zníženie 270  
Hnačka 199  
Horúčka 338  
Hyperaktivita a agresivita 40  
Hypertenzia 96  
Hypoglykémia 276  
**C**  
Cholelitiáza 168  
Chrípka a nádcha 340  
Chuť do jedla, znížená 153  
**I**  
Iktus (mŕtvica) 90  
Impotencia 251  
Imunitný systém, oslabený 339  
Infarkt myokardu 66  
Infekcie 337-341  
Insomnia 41  
Insuficiencia, srdcová 67  
Kamene, žľúčkové 168  
- obličkové 231  
Kandidóza 341  
Karpálny kanál, syndróm 303  
Kašel 140  
Kaz 152  
Kolitída 200  
Kolitída vredovitá 200  
Kosti 299-303  
Kosti, rachitída a mäknutie 303  
Koža 315 - 319  
Kľče, svalové 303  
Krehkosť ciev 95  
Krv 123 - 125  
Krvný tlak 96  
Kyselina močová, vysoká hladina 96, 275  
**L**  
Lámavosť vlasov 317  
Litiáza obličiek 231  
**M**  
Mäknutie kostí 303  
Makulárna degenerácia sietnice 30  
Málokrvnosť 125  
Mastopatia, fibrocystická 250  
Mentálna anorexia 41  
Metabolizmus, poruchy 270 - 276  
Migrény, bolesti hlavy 42  
Močenie, nedostatočné 230  
Močové cesty 229-231  
Močový mechúr, zápal 341

- Mozgovo-cievna príhoda 95  
Mŕtvica 95  
Nádcha a chrípka 340  
Nadúvanie čriev 201  
Nedostatočnosť, srdcová 67  
Nedostatočné močenie 230  
Nefróza 230  
Nechutenstvo 153  
Nervozita 40  
Nervová sústava 39 - 45  
Nespavosť (insomnia) 41  
Neuralgia 43  
Nízka hmotnosť 274  
Obezita, diéta 270-271  
Obličky, litiáza (kamene) 231  
Obličky, zlyhanie 231  
Obličky, nefróza 230  
Oči 29-31  
Odvykanie od fajčenia 141  
Okostica a ozubica, zápal 153  
Omrzliny 97  
Opar (na perách) 152  
Osteoporóza 300  
Ostroť zraku, strata 31  
Parkinsonova choroba 44  
Pečeň 167-169  
Periodontitída a gingivitída 153  
Plynatosť 201  
Podráždené črevá 199  
Pokožka, suchá 317  
Poruchy trávenia 178  
Priedušky, zápal 140  
Predmenštruačný syndróm 250  
Prietrž, hiátová 179  
Problémy zrelého veku 257  
Prostata, adenóm 251  
Prsníky, fibrocystická mastopatia 250  
- rakovina 366  
Psoriáza 318  
Psychická únava 42  
Rachitída a mäknutie kostí 303  
Rakovina, prevencia 357 - 360  
- riziko 362  
- hrtana 364  
- hrubého čreva 366  
- maternice 367  
- močového mechúra 367  
- mozgu 364  
- nosohltana 364  
- obličiek 366  
- pankreasu 366  
- pažeráka 365  
- pečene 365  
- pľúc 365  
- prostaty 367  
- prsníkov 366  
- ústnej dutiny 364  
- vaječníkov 367  
- žalúdka 365  
Raynaudov syndróm 97  
Reprodukčná (rozmnožovacia) sústava 249 - 251  
Reumatoidná artritída 302  
Schizofrénia 45  
Sietnica, makulárna degenerácia 30  
Sivý zákal 31  
Skleróza multiplex 44  
Spojovka, zápal 30  
Srdce 63-67  
Srdcová nedostatočnosť 67  
Stres 42  
Suchá pokožka 317  
Svalová sústava 299-303  
Svalové kŕče 303  
Syndróm karpálneho (zápästného) kanálu 303  
Syndróm Raynaudov 97  
Šeroslepota 31  
Tabak, detoxikácia 141  
Tráviaca sústava 151 - 153  
Trávenie, poruchy 178  
Triglyceridy, vysoká hladina 275  
Trombóza 124  
Únava, fyzická 274  
Únava, psychická 42  
Úzkosť 43  
Vlasy, vypadávanie, lámavosť 317  
Vred, dvanástnikový a žalúdočný 179  
Vredovitá kolitída 200  
Záchvat, epileptický 44  
Zápach z úst 152  
Zápal hltana 341  
- hrubého a tenkého čreva 200  
- močového mechúra 341  
- priedušiek 140  
- sliznice dŕasien, okostice a ozubice 153  
- sliznice žalúdka 178  
- spojovky 30  
Zápcha 198, 196, 203, 207  
Zelený zákal 31  
Zlyhanie obličiek 231  
Znížená chuť do jedla 153  
Zníženie hmotnosti 270-271  
Zrak, strata ostrosti 31  
Zubný kaz 152  
Zvýšený krvný tlak 96  
Žalúdok 178 - 179  
Žalúdočný a dvanástnikový vred 179  
Žlčnikové kamene 168  
Žlčnikové problémy 169

# Zoznam potravín

- Acerola 354  
Ananás 180  
Anona sieťovaná 70  
    - šupinatá 70  
Arašidy 320  
Artičoka 172  
Asparágus 234  
Avokádo 112  
Azarola 355  
Azuki 256
- Baklažán 242  
Banány 80  
Banán trpasličí 83  
    - červený 83  
Banánovník bylinný 83  
Bôb 136  
Brazílske orechy 52  
Brokolica 72  
Broskyňa 86  
Broskyňová palma 282  
Brusnice 247  
Búrske oriešky 320
- Cibuľa 142  
Cícer 100  
Citrón 128  
Cuketa 160  
Cvikla 126
- Čakanka šalátová 170  
Čerešne 290  
Čerimoja 68  
Čínska (pekinská) kapusta 187  
Čučoriedky 244
- Datle 148,282  
Dula 206  
Dyňa, vodový melón 236
- Endívia 171  
Eskariol 171  
Fazuľa 330, 335
- Fejchoa 252  
Figy 146
- Gaštan jedlý 308  
Granátové jablko 222, 179  
Granadilla 132  
Grapefruit 102  
Guajava 118
- Hlávkový šalát 54  
Hrach 84  
Hrozno 88  
Hrozienka 91  
Hrušky 116  
Huby 278  
Hurmi-kaki 208  
Hviezdica 202
- Indiánsky orech 56
- Chlebovník 280  
Chren 174
- Jablko 216  
Jablko granátové 222  
Jačmeň 162  
Jahody 108  
Jam 106
- Kaleráb 187  
Kaki 208  
Kaktus „Kráľovná noci“ 27  
Kalamondin 351  
Kapusta 182  
    - červená 187  
Karambola 202  
Karfiol 154  
    - Minaret 157  
    - Romanesque 154  
Kel listový 186  
    - hlávkový 187  
    - ružičkový 186  
Kešu 46  
Kiwi 342

- Kiwano 27  
 Klíčky pšeničné 45  
 Kokosový orech 310  
 Kukurica 224  
 Kumkvát 351
- Liči 26,352  
 Lieskové oriešky 238  
 Limet 351
- Machovka 27  
 Makadamské orechy 78  
 Mandarínka 344  
 Mandle 58  
 Mango 326  
 Mangostána 26  
 Mangold 284  
 Maniok 107  
 Maracuja 132  
 Marhule 34  
 Melón 236, 240  
 Mišpuľa japonská 286  
 Mrkva 32  
 Mučenka 132  
 Musli 49
- Okrúhlica 306  
 Olivy 164  
 Orech kokosový 310  
   - makadamský 78  
   -vlašský 74  
 Orechy kešu 46  
   - para 52  
 Orišky lieskové 238  
   - píniové 56  
   - pistáciové 134  
 Otruby 197  
 Ovos 48  
 Ovsené vločky 178
- P**apája 158  
 Palmová datľa 282  
 Paprika 188  
 Paprika mletá 189  
 Para orechy 52  
 Paradajka 264  
 Pečiarka dvojvýtusná 278
- Pistáciové oriešky 134  
 Píniové oriešky 56  
 Pomaranč 346  
 Pór 304  
 Potočnica 45  
 Pšenica 292  
 Pšeničné klíčky 45
- R**ambutan 27  
 Raž 121  
 Redkovka 174  
 Ružičkový kel 186  
 Ryža 212
- Sapota 204  
 Sapota kolumbijská 205  
 Sladký zemiak 288  
 Slivky 220  
 Slniečnicové semienka 110  
 Sója 254
- Š**alát hlávkový 54  
 Šalátová čakanka 170  
 Šampiňóny 278  
 Šošovica 130  
 Špargľa 234  
 Špenát 36
- Tamarillo 26  
 Tamarind 26  
 Tapioka 107  
 Tekvica 104
- Uhorka 324
- V**lašské orechy 74  
 Vlákna 197  
 Vodnica 306
- Zapota 205  
 Zeleninový vývar na prečistenie 96  
 Zeler 232  
 Zemiak 190  
 Zemiak sladký 288
- Ž**idovská čerešňa 27  
 Žito 120



# Vysvetlivky obsahu strany

Ikona znázorňujúca kyslosť alebo zásaditosť potravy (pozri str. 14).

Ikona botanickej časti rastliny používanej ako potrava (pozri str. 14).


Číslo a názov kapitoly

Ikony iných medicínskych symbolov (pozri str. 15).

**Odborný názov**  
Odborné pomenovania rastlinných druhov, ktoré slúžia ako potrava. Rôzne druhy rastlín v jednej kapitole sú zoradené v abecednom poradí podľa svojich latinských názvov..

3 – POTRAVA PRE NERVOVÚ SYSTÉMU

**Hlávkový šalát**  
Upokojuje nervy a žalúdok



**HLÁVKOVÝ ŠALÁT**  
Zloženie  
na 100 gramov surovej jedlej časti

Energická hodnota	16,0 kcal – 67,0 kJ
Proteín	1,62 g
Uhoľhydráty	0,870 g
Vláknina	1,70 g
Vitamín A	280 µg NE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,100 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,700 mg NE
Vitamín C	0,047 mg
Kalciom	198 mg
Vitamín D	34,6 mg
Vitamín E	0,440 mg α-TE
Vápnik	36,0 mg
Železo	48,0 mg
Magnez	6,00 mg
Zinok	1,10 mg
Draslík	390 mg
Sodík	0,250 mg
Isk sporn	0,200 g
Respirný tuk	0,200 g
Cholesterol	0,000 mg
Sach	8,20 mg

**Odborné synonymum:** *Lactuca vitacea* L.  
**Opis:** Listy rastliny kadeľa „*Lactuca saliva*“ z čeľade Compositae. Sú druhy s rovnými listami a tie s kučeravými, farbou sa líšia od zelenej až po purpurovo červenú.

**V STAROM Ríme** si dávali šalát pred spaním, keď sa na večera prejdú. Dnes by ho mali vystrusovaní obyvatelia moderných miest konzumovať radšej **namiesto** veľkej večere.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Šalát je jednou z najbohatších potravín na vodu (94,9 %), ale prekvapujúca je relatívne vysoká hladina **proteínov** (1,62 %), ktorú obsahuje, lebo je len o trochu nižšia ako u semiačok (2,07 %). Šalát je veľmi chu-

Ikona hlavného medicínskeho významu potravy alebo živiny (pozri str. 15).

Fotografia opisovanej potravy

**Synonymá a opis**  
Odborný názov, neodborné synonymá a botanický opis daného druhu, ktorý slúži ako potrava.

**Bežný názov**  
Všeobecne používaný názov opisovanej potravy.

**Podtitul**  
Opis základných vlastností potravy.

**Graf zloženia potravy**  
(pozri str 13).

Hlavný text

**Príprava a použitie**  
Táto kolónka obsahuje dietetické a kulinárske rady, ktoré pomáhajú zvýšiť liečivé vlastnosti potravy.

**Príprava a použitie**

- ☉ **Surové:** Sinečnicové semienka sú najlepšie na jadenie surové, ale až po niekoľkohodňovom sušení na rovnej ploche.
- ☉ **Prážené:** Sú veľmi chutné, ale ak sa dlho pražia, zníži sa ich nutričná hodnota.
- ☉ **Pomleté na pastu:** Po otupaní sa semienka pomelú na homogénnu pastu, ktorá je výborná pre deti, starších a ľudí s poškodeným chrupom.

**Araukária**

Čižka araukária (*Pinus araucana* L. = *Araucaria araucana* K. Koch), známa aj ako Čižka borovica, dorastá do výšky 60 metrov. Araukáncom, známym legendárnou silou a vytrvalosťou, poskytuje výborné orešky, ktoré tvoria ich hlavnú potravu.

**Opis podobných druhov**  
V tejto kolónke sú opísané botanické druhy, ktoré majú podobné vlastnosti ako opisovaná potrava alebo živina.

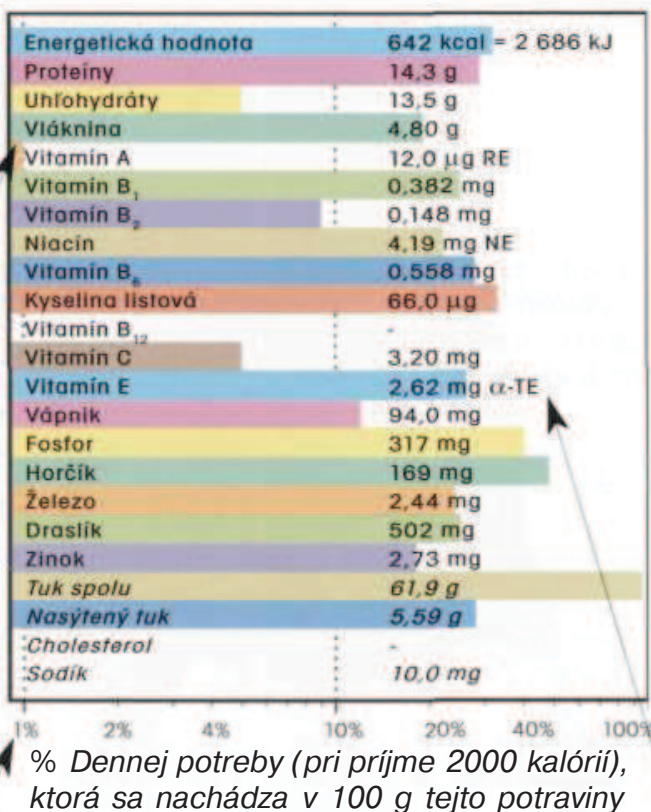
# Opis grafu

Potravina

## ORECH Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Graf zloženia potraviny ukazuje objem **celkových a relatívnych hodnôt energie a živín**. Každá má svoju farbu.



Mierka použitá v dĺžke **prúžkov je logaritmická**, preto dĺžka prúžkov nezodpovedá presne nutričnému obsahu.

Čísla vyjadrujú **celkový energetický obsah** a hmotnosť každej **živiny**, ktorá sa nachádza v 100 gramoch danej potraviny. Tieto informácie poskytlo Ministerstvo poľnohospodárstva Spojených štátov.<sup>1</sup>

**Kritériá použité pri určovaní presnosti merania:**

- Hodnoty menšie ako **1: 3 desatinné miesta**
- Hodnoty rovnajúce sa alebo väčšie ako 1, ale menšie ako 10: **2 desatinné miesta**
- Hodnoty rovnajúce sa alebo väčšie ako 10, ale menšie ako 100: **1 desatinné miesto**
- Hodnoty nad 100: **bez desatinných miest**

**Dĺžka prúžkov** zodpovedá „% **Dennej potreby**“ každej živiny a zložky v uvedenej potravine a „% Dennej potreby“ ukazuje ako daný pokrm vyhovuje celkovej dennej výžive.

Dĺžka prúžkov ukazujúca „% **Dennej potreby**“ je vyrátaná na dospelého muža, ktorý prijme v strave 2000 kalórií.

**Štyri spodné prúžky:** Ich dĺžka ukazuje „% **Dennej potreby**“ zložiek potravy, pre ktoré nieje ODD (**tuk celkom, nasýtený tuk, cholesterol a sodík**), prítomná v 100 gramoch analyzovanej potraviny. Názvy a hodnoty týchto štyroch zložiek sú vytlačené kurzívou.

**Dĺžka prúžku** ukazuje typ „% Dennej potreby“ každej potraviny. Udáva **pomerné zastúpenie** danej živiny v 100 gramoch konkrétnej potraviny pre dospelého muža.

**Logaritmická hodnota** môže u niektorých potravín dosiahnuť až **500 %** pre obsah živín vo veľmi vysokých koncentráciách.

Ministerstvo Poľnohospodárstva USA, Poľnohospodársky výskumný ústav. Databáza o výžive na štandardné využitie USDA, vydanie 11, Laboratórium na spracovanie údajov o výžive.  
Internet: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>

# Kyslý a zásaditý účinok



**Potrava, ktorá okysľuje**, pri metabolizme v tele **znižuje pH** krvi a iných telesných tekutín. **Spracovaný syr, mäso, ryby a vajcia** najviac okysľujú potravu.



**Potrava, ktorá pôsobí zásadito**, pri metabolizme v tele **zvyšuje pH** krvi a iných telesných tekutín. **Ovocie spolu so zeleninou** je najviac alkalizujúca potrava. Ochrana proti prekysleniu, ktoré sa v tele prirodzene vytvára a zhoršuje konzumáciou potravy živočíšneho pôvodu.

## Jedlé časti rastlín

### Použité symboly



Kvety



Korene



Listy



Byľ



Plod



Hľuza

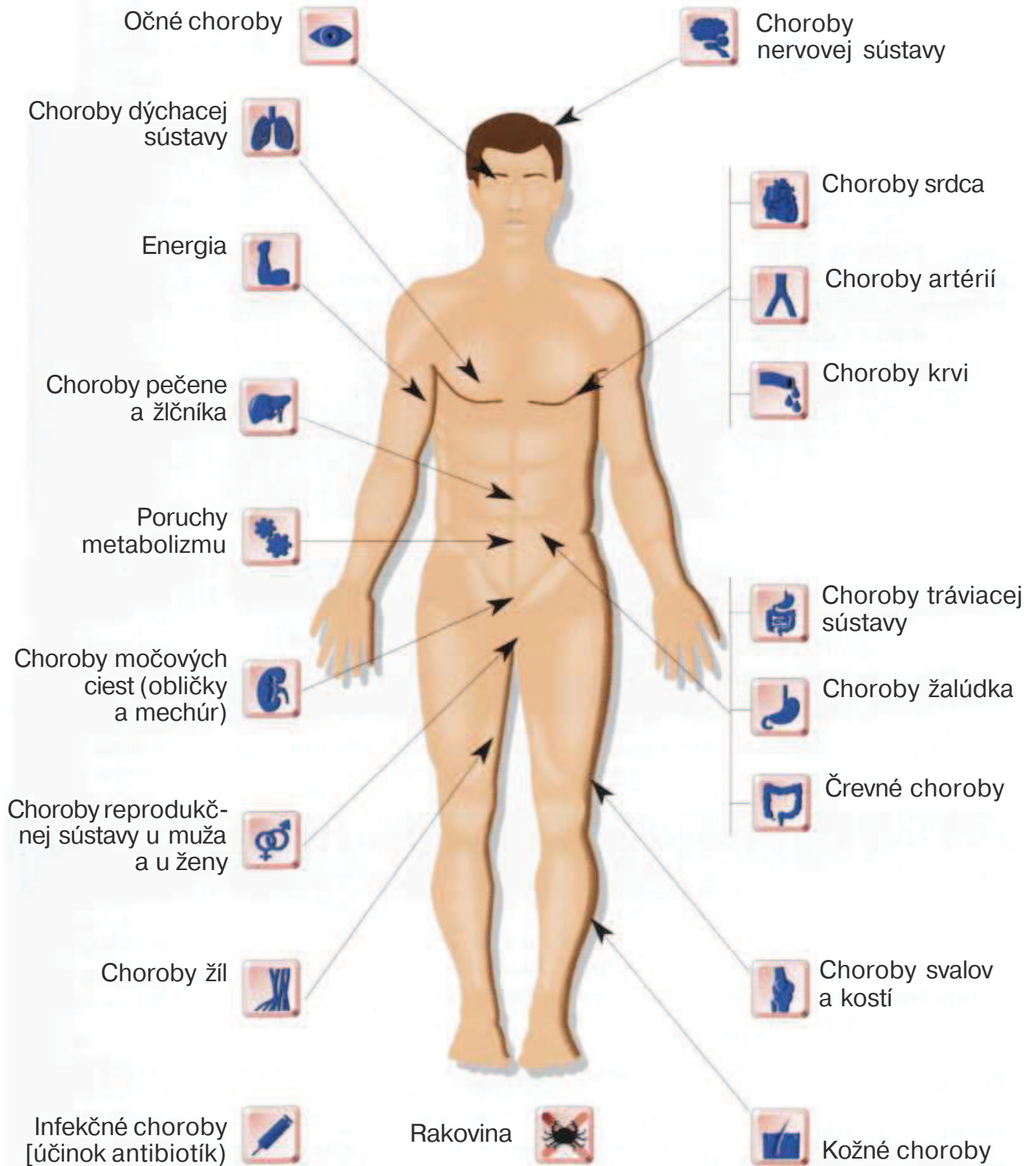


Semienka



Cibuľa

# Význam jednotlivých medicínských symbolov



# Odporúčaná denná

Podľa Národnej akadémie

Vek	Proteíny <sup>1</sup>	Vitámín A	Vitámín D <sup>2</sup>	Vitámín E	Vitámín K <sup>3</sup>	Vitámín C	Vitámín B <sub>1</sub>	Vitámín B <sub>2</sub>	Niacín	Vitámín B <sub>6</sub>
	g m/ž <sup>2</sup>	µg RE <sup>2</sup> m/ž	µg <sup>4</sup> m/ž	mg α - TE <sup>2</sup> m/ž	µg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg m/ž	mg NE <sup>5</sup> m/ž	mg m/ž
0,0-0,5 roka	13	375	7,5	3	5	30	0,3	0,4	5	0,3
0,5-1,0 roka	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 rokov	24	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1
7-10 rokov	28	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4
11-14 rokov	45/46	1000/800	10/10	10/8	45/45	50/50	1,3/1,1	1,5/1,3	17/15	1,7/1,4
15-18 rokov	59/44	1000/800	10/10	10/8	65/55	60/60	1,5/1,1	1,8/1,3	20/15	2,0/1,5
20-24 rokov	58/46	1000/800	10/10	10/8	70/60	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
25-50 rokov	63/50	1000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
51+ rokov	63/50	1000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,2/1,0	1,4/1,2	15/13	2,0/1,6
Tehotné ženy	60	800	10	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2
Dojčiace matky										
Prvých 6 mesiacov	65	1300	10	12	65	95	1,6	1,8	20	2,1
Druhých 6 mesiacov	62	1200	10	11	65	90	1,6	1,7	20	2,1

## Denná potreba vlákniny a draslíka

	Deti	Dospelí
<b>Vláknina</b>	Množstvo sa vypočíta vynásobením veku dieťaťa jedným gramom u detí vo veku 5 až 10 rokov	Medzi 20 a 35 gramami (priemer 25 g)
<b>Draslík</b>	Od 500 do 2000 mg	2000 mg

## Tolerovaný denný príjem (TDP) niektorých zložiek potravy

Niektoré zložky potravy sú zdraviu škodlivé, keď sa prijímajú vo veľkom množstve. Preto bol určený TDP (tolerovaný denný príjem), ktorý by sa nemal pri zdravej výžive prekročiť.

Tieto zložky sú zobrazené kurzívou (pozri str. 13) na grafoch zloženia každej potraviny.

### TDP

<b>Tuk spolu</b>	Množstvo, ktoré reprezentuje menej ako 30% celkového príjmu kalórií (približne 65 g pri diéte s 2000 kalóriami).
<b>Nasýtený tuk</b>	Množstvo, ktoré zastupuje menej ako 10% celkového príjmu kalórií (približne 20 g pri diéte s 2000 kalóriami).
<b>Cholesterol</b>	Maximálne 300 mg
<b>Sodík</b>	Maximálne 2400 mg, ktoré zodpovedajú 6 gramom kuchynskej soli.

# dávka (ODD) živín

vied Spojených štátov \*

Vek	Kyselina listová <sup>a</sup>	Vitamín B <sub>12</sub>	Vápnik	Fosfor	Horčík	Železo	Zinok	Jód <sup>b</sup>	Selén <sup>c</sup>
	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 roka	25	0,3	400	300	40	6	5	40	10
0,5-1,0 roka	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 rokov	75	1,0	800	800	120	10	10	90	20
7-10 rokov	100	1,4	800	800	170	10	10	120	30
11-14 rokov	150/150	2,0/2,0	1200/1200	1200/1200	270/280	12/15	15/12	150/150	40/45
15-18 rokov	200/180	2,0/2,0	1200/1200	1200/1200	400/300	12/15	15/12	150/150	50/50
19-24 rokov	200/180	2,0/2,0	1200/1200	1200/1200	350/280	10/15	15/12	150/150	70/55
25-50 rokov	200/180	2,0/2,0	800/800	800/800	350/280	10/15	15/12	150/150	70/55
51+ rokov	200/180	2,0/2,0	800/800	800/800	350/280	10/10	15/12	150/150	70/55
Tehotné ženy	400	2,2	1200	1200	320	30	15	175	65
Dojčiace matky									
Prvých 6 mesiacov	280	2,6	1200	1200	355	15	19	200	75
Druhých 6 mesiacov	260	2,6	1200	1200	340	15	16	200	75

\* NÁRODNÁ AKADÉMIA VIED. ODPORÚČANÁ DENNÁ DÁVKA. Washington, National Academy Press, 10. vyd.

1. Množstvá proteínov sú vypočítané na priemernú hmotnosť obyvateľov Spojených štátov v každej vekovej skupine. Potrebu proteínu možno vyrátať podľa celkového príjmu kalórií. V tom prípade proteíny potrebné pre dospelého musia tvoriť 10% celkového príjmu kalórií. Množstvo odvodené takýmto spôsobom býva zvyčajne menšie ako to, ktoré uvádza tabuľka Národnej akadémie vied. Napríklad, muž vo veku medzi 25 a 50 rokmi by mal podľa tabuľky prijať 65 g proteínov, ale ak vedie sedavý spôsob života a jeho denná strava obsahuje 2000 kalórií, stačí mu 50 g proteínov. (10 % z 2000 kcal je 200 kcal vo forme proteínov, ktoré získa z 50 g. Jeden gram proteínov poskytuje 4 kcal.)

2. m/ž = muž/žena

3.1 µg RE (1 mikrogram ekvivalentu retinolu) = 3,33 IU vitamínu A.

4.1 µg vitamínu D = 40 IU.

5. 1 mg α-TE (1 miligram ekvivalentu alfa-tokoferolu) = 1,5 IU vitamínu E.

6. Mg NE (miligramy ekvivalentu niacínu) znamenajú už vytvorený niacín prítomný v potrave okrem

toho, ktorý vzniká v tele z aminokyseliny tryptofánu a táto sa nachádza v potrave v proteínoch (60 mg tryptofánu sa premení na 1 mg niacínu.

7. ODD (odporúčaná denná dávka) pre mužov medzi 25 a 50 rokmi veku sa v tejto práci použila ako základ na výpočet percent ODD, ktorú poskytuje 100 gramov danej potravy. Toto percentuálne zastúpenie je znázornené horizontálnym prúžkom na grafoch a v tabuľkách, ktoré ukazujú zloženie každej potraviny (pozri str. 13).

8. Vitamíny D a K, jód a selén sú v tejto tabuľke uvedené, nie sú však v grafoch a tabuľkách ukazujúcich zloženie jednotlivých potravín, lebo:

- Neexistujú spoľahlivé údaje o ich obsahu v mnohých potravinách opisovaných v tejto knihe.
- Ich obsah v jednotlivých potravinách sa veľmi líši podľa zloženia pôdy, na ktorej boli vypestované.

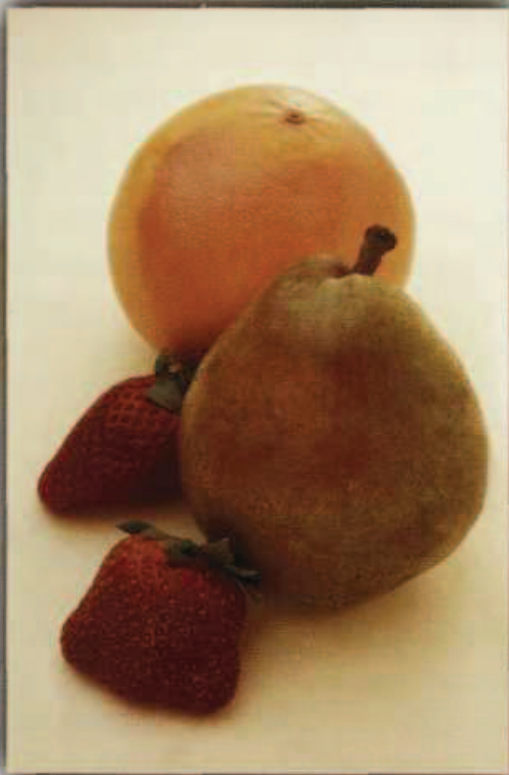
9. V roku 1998 sa Národná akadémia vied (USA) rozhodla významne zvýšiť ODD pre kyselinu listovú:

- Dospelí: 4000 µg (namiesto 200 µg).
- Tehotné ženy: 600 µg (namiesto 400 µg).
- Dojčiace matky: 500 µg (namiesto 280 µg).



# Potrava pre ľudí

OBSAH	STRANA
Blahodarná potrava, škodlivá potrava.....	22
Exotické ovocie.....	26
Liečivá sila rastlín.....	24
Rastlinná potrava.....	20
Zdroje potravy.....	23



**L**UDSKÉ BYTOSTI môžu jesť takmer všetko od výlučkov prsných žliaz (mlieka) po kryštály minerálov (kuchynskú sol), vrátane ovocia, kvetov, semienok, stoniek, listov, koreňov, chalúh, húb, ikier a vtáčích vajec alebo mŕtvych tiel rôznych zvierat.

Toto všetko, viac či menej spracované, poskytuje trhu tisíce rôznych druhov potravín.

Znamená to, že sú *všetky rovnako vhodné na konzumáciu alebo existuje pre ľudí nejaká ideálna strava, ktorá okrem toho, že je výživná, udržiava zdravie a zabraňuje chorobám?*

## Náhoda alebo premyslený plán?

Inžinier dokončil prácu. Vyleštený motor, ktorý zostrojil, je pripravený na prvé naštartovanie.

„Toto je typ paliva, ktorý sa musí používať“, hovorí inžinier svojmu asistentovi.





Žiadna potrava okrem materského mlieka neposkytuje všetky živiny, ktoré človek potrebuje. Preto je dôležité vedieť ako si potraviny vyberať a ako ich správne kombinovať.

„So žiadnym iným sa nedosiahnu optimálne výsledky. A nezabudnite na olej. Musí byť presne takýto!“

Iba ten, kto motor navrhol a zostrojil, môže erudovane predpísať potrebný typ paliva a mazadla pre konkrétny mechanizmus.

## Špecificky odporúčaná potrava

Čo vám to pripomína? Nieje to s nami také isté? Ak je prítomnosť ľudí na planéte Zem len dôsledkom evolučnej náhody, tak by nemala byť ani žiadna konkrétna ideálna potrava. Človek by sa jednoducho adaptoval na akúkoľvek dostupnú a tá by mu dodávala dobrý pocit a zdravie.

No ak boli ľudia stvorení vyššou mocou podľa špecifického plánu a s konkrétnym cieľom, tak by mala byť vytvorená aj potrava, ktorá by umožňovala optimálne fyziologické fungovanie. Mnohí veriaci nachádzajú odpovede na tieto otázky v prvých kapitolách knihy Genezis, kde sa hovorí, že rastliny, ktoré dávajú semená, **zrno**, a v širšom zmysle **strukoviny**, **ovocie** zo stromov<sup>1</sup> a **zelenina**, ktoré sa

pridali neskôr<sup>2</sup>, tvoria ideálnu **potravu** pre ľudský rod.

Prispôbiť sa? Áno, ale nie vynechávaním dôležitých potravín.

Veda o výžive dokázala, že určité potraviny sa **nesmú ignorovať**, a to najmä **ovocie a čerstvá zelenina**. Dobré zdravie nezabezpečí hocijaká strava. Bez ohľadu na to, ako sme schopní si navyknúť na konkrétne potraviny, ako sú tie živočíšneho pôvodu, ktoré nie sú najvhodnejšie, stále potrebujeme zeleninu, lebo je najzdravšia a najprospešnejšia. Napríklad, aljašskí Eskimáci sú zvyknutí na stravu bohatú na ryby, ale aj tak trpia množstvom chronických chorôb vyplývajúcich z nízkej konzumácie ovocia a zeleniny.<sup>3</sup>

## Zeleninová strava, zdroj zdravia a liečivej sily

V posledných rokoch pribudlo množstvo vedeckých objavov, ktoré sa týkajú potravín rastlinného pôvodu. Stále presnejšie metódy chemickej analýzy potvrdzujú, že ovocie, obilie, strukoviny a zelenina obsahujú okrem živín prítomných v každej potrave (aj živočíšneho pôvodu) dve zložky navyše:

## Liečivá potrava

**Rastlinná potrava** obsahuje, tak ako aj liečivé byliny, látky, ktoré majú farmakologické účinky podobné ostatným liečivám, ale s týmito **výhodami**:

- **Zabraňuje** chorobám a **znižuje náchylnosť** na ne.
- Nemá **žiadne vedľajšie účinky**.



- **Antioxidanty** (určité vitamíny a minerály) a
- **Fytochemikálie** s liečivými vlastnosťami.

Mnoho vedcov pátra po pôvode a význame týchto prospešných látok, ktoré sa nachádzajú len v zelenine. Prečo ich ľudia potrebujú, ak si chcú udržať svoje zdravie? Prečo je to tak aj po stáročiach alebo tisícročiach adaptovania sa na mäso obsahujúcu stravu, akú tradične majú Eskimáci? Preto existuje ideálna strava?

### Dve možnosti...

Sú takí, ktorí veria, že ľudia objavili liečivú silu rastlín a rastlinnej potravy len čírou náhodou. Podľa ich názoru schopnosť syntetizovať živiny a liečivé látky tu bola už vtedy, keď ľudia ešte ani neexistovali.<sup>4</sup>

My ale môžeme uvažovať o možno pravdepodobnejšej rozumnej alternatíve: že nadprirodzená bytosť stvorila muža a ženu a poskytla im ideálne „palivo“ - rastlinnú potravu.<sup>5</sup>

Odvtedy sa bezpochyby mnoho udialo. Preto pri súčasnom stave prírody a ľudstva sa **potrava živočíšneho pôvodu** môže v niektorých prípadoch stať potrebnou,

**hoci nikdy nie nevyhnutnou**. Napriek tomu základom ľudskej výživy a najdôležitejším zdrojom zdraviu prospešných látok zostáva ovocie, obilie, orechy, semienka a zelenina. Výnimkou je, samozrejme, prvé obdobie života (dojčenie).

### ... s rovnakým záverom

V oboch prípadoch, bez ohľadu na to, čo si človek myslí o pôvode potravy, početné vedecké štúdie dokazujú, že jednoducho pripravená rastlinná strava poskytuje nášmu „motoru“ to **najlepšie „palivo“**. Dodáva energiu potrebnú na fungovanie, spomaľuje „opotrebovanie“ vekom a pomáha predchádzať „poruchám“.

Nezabudnite teda poskytnúť tomuto „motoru“ **ten najlepší olej!**

### Potrava a zdravie

Naše zdravie závisí od celkového súčtu mnohých „malých“ rozhodnutí, ktoré robíme každý deň, inými slovami, od nášho **životného štýlu**.

Rozhodnutia, ktoré **najviac ovplyvňujú** naše zdravie, súvisia s výberom potravy, ktorú jeme. Máme tak veľa možností,



Mango



Kukurica



Brokolica

Ovocie, obilniny a strukoviny rovnako ako zelenina sú bohaté najmä na anti-oxidanty a s nimi sa vyskytujúce látky, známe ako fytochemické prvky, ktoré pôsobia ako čisté prírodné farmaceutiká.

že sa musíme neustále rozhodovať, akú potravu si vybrať a ako ju najlepšie pripraviť.

***Informácie + Správna voľba = Zdravie***

Čím kompletnejšie informácie o dostupných potravinách máme, tým ľahšie si môžeme vybrať to najlepšie pre naše zdravie.<sup>6</sup>

## **Blahodarná potrava, škodlivá potrava**

Ľudia počas svojho života potrebujú potravu. Poskytuje im živiny aj energiu, no

niektorá môže spôsobiť zdravotné ťažkosti, ba aj choroby, kým iná zabezpečuje zdravie a liečenie. Z toho vyplýva, že existujú potenciálne škodlivé potraviny a, samozrejme, tie, ktoré sú zdraviu prospešné.

Pri čítaní nasledujúcich stránok čitateľ pochopí, že nie všetky potraviny majú rovnakú hodnotu.

### **Poznajme potravu dobre**

Veľmi dôležité je dobre rozumieť potravu, aby sme si vedeli vybrať takú, ktorá nám upevňuje zdravie a keď treba, aj lieči rôzne choroby. Veríme, že vám kniha ***Zdravie a sila v potrave*** posluží na získanie primeraných vedomostí.

# Zdroje potravy

*L'udia sa môžu adaptovať takmer na akúkoľvek stravu, či už na minerály, zeleninu alebo mäso, čo ale neznamená, že ak sa niečo dá zjesť, je to bezriskovania dobrého zdravia.*



## Z ríše minerálov

**Voda** a **soľ** sú dve potraviny (v širšom zmysle slova) minerálneho pôvodu. Na rozdiel od iných potravín, ktoré jeme, soľ a voda nemajú nič spoločné so živými organizmami.

## Zo živočíšnej ríše

Určité sekréty, vajcia a mäso rôznych vodných a suchozemských zvierat sa používajú ako potrava. No **nie všetko** z nich je **prospešné**.



## Z ríše rastlín

Táto potrava je **najzdravšia** a **má najväčšie liečivé účinky**. Dajú sa použiť rôzne druhy zeleniny:

- **Chaluhy:** Tieto sa jedia celé, či už ide o mikroskopicky malé jednobunkovce (ako Spirulina) alebo mnohobunkovce ako ostatné morské riasy.
- **Vyššie rastliny:** Väčšinou sú tieto potraviny súčasťou rastliny: ovocie, semienka, cibule, korene atď.
- **Huby:** Hoci sú zaradené medzi potraviny rastlinného pôvodu, patria do samostatnej ríše s vlastnou charakteristikou.



# Liečivá sila

## Diuretika



Zeler

**Zeler:** Zvyšuje produkciu moču, pomáha pri fungovaní obličiek a znižovaní opuchov.

**Iné diuretické potraviny:** baklažán, melón, dyňa, pór a špargľa.

## Hepatiká

**Artičoky:** Zvyšujú tok žlče a detoxikujú pečeň.

**Iné potraviny, ktoré posilňujú pečeň:** mišpuľa, artičoka kardová.



Artičoka



Kaki

## Adstringenty

**Kaki:** Obsahuje taníny, ktoré vysušujú črevnú sliznicu a látku, ktorá ju zmäkčuje.

**Iné sťahujúce potraviny:** dula, jablko, caimito, granátové jablko a mišpuľa.



Kokosový orech

## Urinárne antiseptiká

**Brusnica:** Pôsobí proti zápalu močového mechúra a iným infekciám močových ciest a nevyvoláva odolnosť baktérií.

Brusnice



## Zásobovači minerálnymi látkami

**Kokosový orech:** Veľmi bohatý na horčík, vápnik a fosfor.

**Iné potraviny dopĺňajúce minerály:** mandle, d'atelina, kapusta, pomaranče, okrúhlica.

# rastlín

Avokádo



## Hypolipemiká

**Avokádo:** Antianemikum, znižuje hladinu cholesterolu a triglyceridu v krvi, ochraňuje steny tráviacej sústavy a pôsobí ako tonikum.

**Iné potraviny znižujúce hladinu tuku v krvi:** fazuľa, vlašské orechy, slnečnicové semienka, jam.

Ananás



## Potraviny podporujúce trávenie

**Ananás:** Pomáha pri trávení.

**Iné potraviny, ktoré podporujú trávenie:** papája, cukína, zemiaky a okra.

## Laxatíva

**Slivky:** Podporujú fungovanie čriev.

**Iné potraviny s prehŕňacím účinkom:** baklažán, mangold a celozrnné cereálie.



Slivky



Pomaranče

## Antioxidanty

**Pomaranče:** Obsahujú štyri silné antioxidanty: vitamín C, betakarotén (provitamín A), flavonoidy a kyselinu listovú. Pomáhajú predchádzať artérioskleróze a trombóze.

**Iné potraviny obsahujúce antioxidanty:** jahody, citrusy a orechy.

## Antikarcinogény

**Brokolica:** Fytochemikálie, ktoré obsahuje, spomaľujú alebo zastavujú rast rakovinových buniek.

**Iné antikarcinogénne potraviny:** karfiol, kapusta, pomaranče, citróny, slivky, hrozno, paradajky.

Brokolica



## Antianemiká

**Pistáciové orešky:** Obsahujú toľko železa ako šošovica alebo aj viac, okrem toho med' a iné stopové prvky, ktoré pomáhajú zvyšovať produkciu krvi.

**Iné potraviny proti málokrvnosti:** cvikla, marhule, maracuja, špenát a šalát.



Pistáciové orechy

# Exotické ovocie:

**Ovocie, ktoré sa považuje za exotické v krajinách, kde sa nepestuje, je práve také zdravé a výživné ako ktorékoľvek iné. Oproti bežnému ovociu nemá žiadne špeciálne vlastnosti, ako sa volá keď myslelo. Jeho konzumácia je však nezvyčajným potešením a obohacujúcim zážitkom. Na tejto dvojstránke sú zobrazené niektoré z najzaujímavejších.**



## Líči

Ovocie zo stromov rastúcich v Číne je známe pre svoj **vyšší obsah vitamínu C**, ktorý je vyšší ako v pomarančoch alebo citrónoch. Posilňuje **imunitný systém** (pozri str. 352).



## Tamarillo

Nazýva sa i **stromová paradajka** pre svoj vzhľad podobný paradajke. Pochádza z Južnej Ameriky. Je sa čerstvé a má kyslastú chuť.



## Mangostána

Pochádza z Thajska, kde je považovaná za pravú delikatesu. Jej horkosladká chuť pripomína slivky.



## Tamarind

Jemne kyslá dužina tohto ovocia ktoré pripomína tvarom strukoviny je účinným **preháňadlom**.

# potešenie z raja



## Rambutan

Táto pôvodná rastlina Malajzie má dužinu, ktorá pripomína liči s príchuťou podobnou mandliam.



## Machovka (Židovská cerešňa)

Pochádza z Východnej Ázie a Číny, teraz sa pestuje v Kolumbii. Má príjemne kyslastú chuť.



## Kiwano

Pochádza z Afriky, v skutočnosti je to divá uhorka, veľmi aromatická a chutná. Pichliače na jeho kôre sú dužinaté a dužina želatínová. Podporuje **trávenie** a má **preháňacie** účinky.

## Kaktus „Kráľovná noci“

Jeho ovocie, ako aj celý kaktus, je pokryté pichliačmi. Jeho dužina je však veľmi sladká a aromatická.







# Potrava pre oči

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Glaukóm, zelený zákal.....	31	Marhule.....	34
Makulárna degenerácia sietnice.....	30	Mrkva.....	32
Ostrosť zraku, strata.....	31	Špenát.....	36
Sivý zákal.....	31		
Šeroslepota.....	31		
Zápal spojovky.....	30		

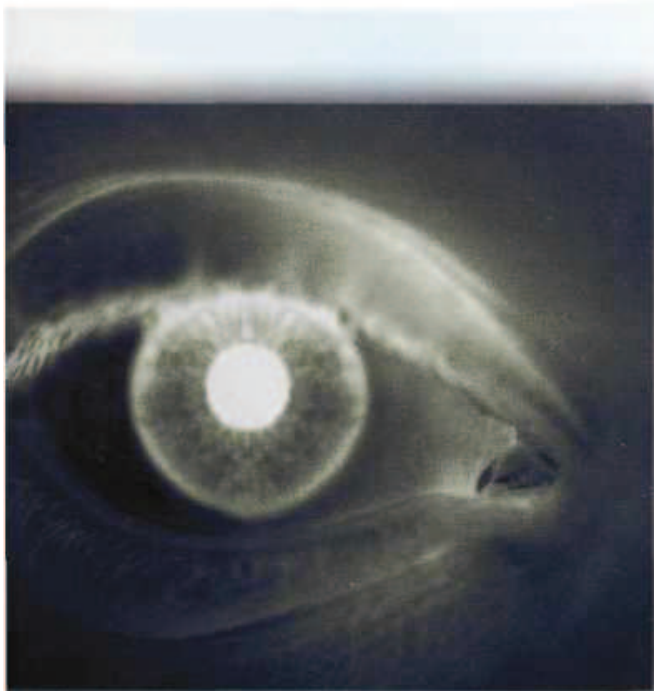
## Úžasný orgán...

Pre svoju neuveriteľne vysokú presnosť a výkon je oko jedným z najúžasnejších orgánov tela.

Všetky očné svaly sú v neustálom pohybe pri vykonávaní troch funkcií naraz, ktoré sú potrebné, keď chceme vidieť:

- Preskúmvanie **zorného poľa**.
- Otváranie a zatváranie **zreníc** v závislosti od prítomného svetla (diafragma).
- Prispôbovanie zakrivenia očnej šošovky podľa vzdialenosti pozorovaného objektu, a tým jeho zaostrenie.

Zároveň pri vykonávaní všetkých týchto úloh oko ešte neustále posiela informácie **očným nervom** do mozgu. Je dokázané, že kým človek bdie, približne milión nervových buniek tvoriacich sietnicu vysiela informácie rýchlosťou, ktorá zodpovedá 100 MB za sekundu.<sup>1</sup> Dnes sú schopné takúto prenosovú rýchlosť vyvinúť len tie najrýchlejšie počítačové siete.



## ... ktorému stačí veľmi málo

Na vykonávanie týchto všetkých zložitých funkcií potrebuje oko iba *malé množstvo kyslíka* a niekoľko iných látok z potravy. Sú to tieto:

- **Vitamín A:** Je potrebný na tvorbu rodopsínu, pigmentu citlivého na svetlo, ktorý sa nachádza v bunkách sietnice. Dôležitý je aj na udržiavanie **spojovky** (prednej membrány oka) vlhkej a v dobrom stave.
- **Karotenoidy:** Sú to prírodné farbivá v rastlinnej potrave. Pôsobia ako **antioxidanty** a pomáhajú pri prevencii proti makulárnej degenerácii **sietnice**.
- **Vitamíny C a E:** Sú takisto antioxidanty, ktoré sa takmer výlučne nachádzajú v ovocí, zelenine, orechoch a obilných klíčkoch. Ich **nedostatok** vedie ku **katarakte** a **strate zraku**.

Rastlinná potrava, najmä tá, ktorá sa spomína v tejto kapitole, poskytuje očiam živiny, potrebné na ich správne fungovanie.

Pomaranč



**Pomaranče sú bohaté na karotenoidy, vitamín C a ostatné antioxidanty, dôležité pre sietnicu. Obsahujú aj flavonoidy, pôsobenie ktorých chráni kapiláry a zlepšuje prívod krvi k sietnici.**

## ZÁPAL SPOJOVKY

### Príčiny

Môže ich byť viac, napríklad infekcie spôsobené rôznymi druhmi baktérií alebo podráždenie dymom.

### Strava

Strava chudobná na **vitamíny A a B** spôsobuje suchosť spojovky a vypestuje alebo zhorší jej zápal.



Konzumujte

MARHULE  
VITAMÍN A  
VITAMÍN B



Marhuľa

## MAKULÁRNA DEGENERÁCIA SIEŤNICE

### Definícia

Toto je najčastejšia príčina slepoty u osôb vo veku nad 65 rokov. Makula, s priemerom len 2 mm, je najcitlivejšia časť sietnice a miestom najostrejšieho videnia.

### Príčiny

Jej ničenie vyvoláva:

- **Nadmerné vystavenie intenzívnemu svetlu.**
- **Volné radikály** produkované telom alebo tabakovým dymom a inými znečisťujúcimi látkami.
- Nedostatok **antioxidantov** schopných *neutralizovať* volné **radikály**.

### Strava

Najefektívnejšie látky v prevencii makulárnej degenerácie sú **karotenoidy** (rastlinné farbivá), najmä **zeaxantín** a **luteín** v špenáte a kapuste.<sup>2</sup> Betakarotén, ktorý sa nachádza v mrkve, nie je taký účinný.



Konzumujte

ŠPENÁT  
KAPUSTU  
POMARANČE  
ZINOK  
ANTIOXIDANTY

Kapusta



**Kapusta, rovnako ako špenát, je bohatá na karotenoidy, ktoré chránia sietnicu.**

## OSTROŠ ZRAKU, STRATA

### Definícia

Táto môže mať veľa príčin, medzi inými sivý zákal, poranenie mozgu alebo nádor. Najčastejšou je však porucha sietnice zavinená cukrovkou alebo artériosklerózou (zúženie tepien).

### Strava

Nedostatok antioxidantov pri strave chudobnej na ovocie, zeleninu, olejnaté orechy a semienka môže prispievať k poškodeniu sietnice a vyvolať stratu ostrosti videnia.



**Konsumujte**

**MRKVU**  
**ŠPENÁT**  
**MARHULE**  
**TEKVICU**  
**ČUČORIEDKY**  
**ČERNICE**



Mrkva

Mrkva je zelenina najbohatšia na betakarotén (provitamín A).

## GLAUKÓM, ZELENÝ ZÁKAL

### Definícia

Jeho príčinou je zvýšenie tlaku očnej tekutiny. Ten spôsobuje atrofiu sietnice a očného nervu s vážnym dôsledkom na zrak.

### Zdravotná rada

Hoci glaukóm s uzavretým uhlom je najčastejším druhom choroby a vzniká anatomickou zmenou oka, nezanedbateľný je aj podiel stravy, ktorá ovplyvňuje vnútorný tlak v oku **priaznivo alebo nepriaznivo**.



**Konsumujte**

**VITAMÍN B<sub>1</sub>**  
**VITAMÍN A**  
**POMARANČE**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**MASTNÉ KYSELINY**  
**KÁVU**  
**PROTEÍNY**

Káva



Kofeín môže zvýšiť vnútroočný tlak.

## SIVÝ ZÁKAL

### Definícia

Sivý zákal je nepriehľadnosť šošovky. Až donedávna sa verilo, že je dôsledkom procesu starnutia a nedá sa mu predchádzať alebo len veľmi málo.

### Strava

Dnes sa vie, že medzi stravou a vznikom sivého zákalu je úzky vzťah. Hojné množstvo potravy obsahujúcej provitamín A a antioxidantné vitamíny C a E ako zelenina, ovocie a semienka môže ochrániť pred sivým zákalom vo vyššom veku.

### Zdravotná rada

Cukrovka, užívanie niektorých liekov a vystavovanie sa ultrafialovému a rontgenovému žiareniu tiež prispievajú k tvoreniu sivého zákalu.



**Konsumujte**

**TEKVICU**  
**ANTIOXIDANTY**  
**VITAMÍN C**  
**VITAMÍN E**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**MLIEČNE VÝROBKY**  
**TUKY**  
**MASLO**  
**SOĽ**



Maslo

Podľa výskumov je klasické maslo potravina, ktorá pri pravidelnej konzumácii najviac zvyšuje riziko sivého zákalu.<sup>3</sup>

## ŠEROSLEPOTA

Človek má pri nej spomalenú schopnosť adaptovať sa na videnie potme alebo mu táto úplne chýba. Je jedným z prvých symptómov **nedostatku vitamínu A**.



**Konsumujte**

**MRKVU**  
**MARHULE**  
**MANGO**

Mango



Mango je jedným z druhov ovocia v čerstvom stave najbohatších na provitamín A.



# Mrkva

## Pravá liečivá potravina



### MRKVA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota:	43,0 kcal = 181 kJ
Proteíny	1,03 g
Uhlíohydráty	7,14 g
Vláknina	3,00 g
Vitámín A	2813 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,097 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,059 mg
Niacín	1,11 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,147 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	9,30 mg
Vitámín E	0,460 mg α-TE
Vápník	27,0 mg
Fosfor	44,0 mg
Horčík	15,0 mg
Železo	0,500 mg
Draslík	323 mg
Zinok	0,200 mg
Tuk spolu	0,190 g
Nasýtený tuk	0,030 g
Cholesterol	-
Sodík	35,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

Opis: Koreň rastliny (*Daucus carota* L), bylina čel'ade Umbelliferae, ktorá siaha až do výšky jedného metra. Zvyčajne má oranžovú farbu, hoci existujú aj fialové a žlté druhy.

**M**RKVA spolu s ďatelinou sú potraviny najbohatšie na provitámín A a to z nich robí skutočné potraviny - lieky.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Mrkva obsahuje malé, ale významné množstvo proteínov (1,03 %), približne polovicu toho, čo zemiaky. Tuky takmer úplne chýbajú (0,19 %) a uhlíohydráty tvoria 7,14 % hmotnosti. Je pomerne dobrým zdrojom vitamínov skupiny B, ako aj vitamínu C a E. Prítomné sú v nej všetky minerály a stopové prvky vrátane železa (0,5 mg/100 g).

Tri látky v zložení mrkvy sú výnimočné:

- ✓ **Karotenoidy**, z nich najvýznamnejší je **betakarotén**, ten sa v tele premieňa na **vitamín A**. Karotenoidy sú nevyhnutné pre správne fungovanie **sietnice**, najmä pri **nočnom videní** alebo v situáciách pri slabom svetle. Pomáhajú tiež udržiavať v dobrej kondícii **kožu** a **sliznicu**,
- ✓ **Rastlinná vláknina**: Mrkva jej obsahuje asi 3 % a väčšina z nej sa vyskytuje vo forme pektínu. Pomáha regulovať pohyb stolice a upokojuje črevnú sliznicu,
- ✓ **Éterický olej**: Pôsobí proti črevným parazitom.

Mrkva *veľmi pomáha* pri **chorobách sietnice** a **očí všeobecne**, pri **kožných problémoch**, **gastritíde**, **nadbytku žalúdočnej kyseliny**, **kolitíde** a pri **prevencii rakoviny** (pozri str. 361),



Sto gramov mrkvy (asi jedna stredne veľká mrkva) poskytne telu dost' betakaroténu na vytvorenie takmer trojnásobku dávky vitamínu A, akú potrebuje dospelý človek.



### Príprava a použitie

- ❶ **Surová**: V šalátoch, celá alebo nastrúhaná a ochutená citrónovou šťavou. Mrkva posilňuje zuby u detí.
- ❷ **Varená**: K mrkve sa dobre hodia zemiaky a môže sa ku nej pridať aj iná zelenina. Po uvarení je sladšia a zachová si obsah betakaroténu.
- ❸ **Šťava**: Mrkvový džús je občerstvujúci, chutný a výživný nápoj. Dobré sa dá skombinovať s jablkovým alebo citrónovým džúsom.



# Marhule

Očiam dávajú iskru  
a krásu



## MARHULE Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	48,0 kcal = 201 kJ
Proteíny	1,40 g
Uhlíhydráty	8,72 g
Vláknina	2,40 g
Vitamín A	261 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,030 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,040 mg
Niacín	0,850 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,054 mg
Kyselina listová	8,60 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	10,0 mg
Vitamín E	0,890 mg α-TE
Vápnik	14,0 mg
Fosfor	19,0 mg
Horčík	8,00 mg
Železo	0,540 mg
Draslík	296 mg
Zinok	0,260 mg
Tuk spolu	0,390 g
Nasýtený tuk	0,027 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Ovocie z marhule (*Prunus armeniaca* L.) z čeľade Rosaceae. Strom môže narásť až do výšky 10 metrov.

**M**ARHULA je známa ako jeden z najviac rozšírených stromov na tejto planéte. Pochádza zo severnej Číny, kde stále divo rastie.

Na spiatocnej ceste z výbojov v Indii ju do Grécka priviezol Alexander Veľký. Neskôr sa dostala do Ríma a odtiaľ sa jej pestovanie rozšírilo po celom Stredozemí. V 18. storočí ju doviezli do Severnej Ameriky, tam sa ujala v Kalifornii a štátoch pozdĺž Mississippi. Jej dlhá púť sa však neskončila ani tam. Americkí astronauti ju na jednej zo svojich ciest do vesmíru vzali na Mesiac.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Marhule majú nízky obsah kalórií (asi 48 kcal/100g), a to z nich robí vynikajúcu potravinu pri **odtučňovacej diéte**. Pretože sú bohaté na alkalické minerálne soli, majú zásaditú reakciu. Známe sú najmä nízkym **obsahom sodíka** a vysokým zastúpením **draslíka**, ale aj rôznych ľudskému organizmu prospešných stopových prvkov ako mangán, flór, kobalt a bór. Sú bohaté na cukry (**fruktózu a glukózu**).

Sušené marhule sú významným zdrojom **proteínov** (až do **5 %**) a **železa**, ktoré je pre ne jedným z typických minerálov.

Najdôležitejšou zložkou marhúľ, čerstvých alebo sušených, je však betakarotén a **provitamín A**, zásluhou ktorého majú vysokú terapeutickú hodnotu predovšetkým pri týchto diagnózach:

- **Očné choroby:** Konzumácia marhúľ udržiava dobrý stav zraku a dáva očiam iskru a krásu, čo charakterizuje dobré zdravie. Nie je to len vďaka pôsobeniu provitamínu A, ale aj ostatných vitamínov a minerálov, ktoré mu pomáhajú.

Marhule sa odporúčajú v prípade **suchých spojoviek**, pri ich **chronickom podráždení** alebo **svrbení**, **stra-**

**te ostrosti videnia** v dôsledku atrofie šošoviek a **šeroslepoty**.

*Najlepšie výsledky* sa dosahujú pri režime marhuľovej liečby {4}.

- **Anémia** (v dôsledku nedostatku železa): Obsah železa v čerstvých marhuliach nie je podstatný, ale v usušenom ovocí áno {2}.

Množstvo provitamínu A a železa, ktoré sa nachádza v marhuliach, je v skutočnosti veľmi malé v porovnaní s dávkami vo farmaceutických preparátoch. Napriek tomu výsledky pri pravidelnej konzumácii tohto ovocia sú lepšie, ako by sa čakalo pri ich obsahu **železa a provitamínu A**.

- **Kožné choroby a choroby sliznice:** Vďaka obsahu provitamínu A marhule zvyšujú odolnosť voči infekciám. Odporúčajú sa pri chronickom **zápale sliznice hltana**, **zápale prínosových dutín** a **ekzémoch**.

- **Nervové poruchy:** **Dr. Valnet** poukazuje na vlastnosti marhúľ udržiavať rovnováhu v nervovej sústave a odporúča ich v prípadoch **malátnosti**, **depresie**, **nervozity** a **zníženej chuti** do jedla. Tieto účinky sa pripisujú bohatému obsahu **stopových prvkov** v marhuliach.



## Príprava a použitie

- 1 **Čerstvé** a zrelé.
- 2 **Sušené**.
- 3 **Konzervované:** kompóty a marmeláda.
- 4 **Marhuľová liečba:** Dodržiava sa počas 15 dní a konzumuje sa pri nej 1/2kila čerstvých marhúľ denne, najlepšie ako jediný chod namiesto večere. Môžu sa jesť s hriankami.

Sušené marhule



Lahodné sušené marhule sú aj dobrým zdrojom provitamínu A, pretože sú bohaté na betakarotén.





# Špenát

Svalom dodáva silu  
a chráni aj sietnicu



Opis; Špenát (*Spinacia oleracea* L) je bylina z čeľade *Chenopodiaceae*.

## ŠPENÁT Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	22,0 kcal = 94,0 kJ
Proteíny	2,86 g
Uhlíohydráty	0,800 g
Vláknina	2,70 g
Vitámín A	672 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,078 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,189 mg
Niacín	1,37 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,195 mg
Kyselina listová	194 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	28,1 mg
Vitámín E	1,89 mg α-TE
Vápnik	99,0 mg
Fosfor	49,0 mg
Horčík	79,0 mg
Železo	2,71 mg
Draslík	558 mg
Zinok	0,530 mg
Tuk spolu	0,350 g
Nasýtený tuk	0,056 g
Cholesterol	-
Sodík	79,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**P**EPEK námorník, známa postava z kresleného seriálu, vďačil za svoju obrovskú silu špenátu. Dnešné klinické aj laboratórne výskumy potvrdzujú, že robil dobre. Okrem toho sa objavili nové možnosti terapeutického využitia tejto skvelej zeleniny, ako sú jej ochranné vlastnosti účinné na sietnicu a celkovo na zrak.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Špenát je pravdepodobne najvýživnejšia známa **zelená listová zelenina**, hoci má len 22 kalórií na 100 gramov. Množstvo proteínu je u nej veľmi vysoké (2,86 %), ale obsahuje málo uhlíohydrátov (0,8 %) a tukov (0,35%).

Pre bohatstvo vitamínov a minerálov má špenát mimoriadnu výživnú hodnotu a jeho 100 g poskytuje:

✓ *dve tretiny* (672 µg RE) dennej potreby **vitamínu A** (1000 µg RE),

- ✓ *prakticky celú* (194 µg) dennú potrebu **kyseliny listovej** alebo folátov (200 µg),
- ✓ *polovicu vitamínu C* (28,1 mg) potrebného na deň (60 mg),
- ✓ takmer *štvrtinu* (79 mg) dennej potreby **horčíka** (350 mg),
- ✓ viac ako *štvrtinu* (2,71 mg) dennej potreby **železa** (10 mg).

Ďalšie významnejšie možnosti jeho využitia:

- **Poruchy sietnice:** Podrobný výskum vedený Massachusettskou Očnou a Ušnou Klinikou a Harvardskou Univerzitou (USA)<sup>4</sup> ukázal, že u osôb medzi 55. a 80. rokom veku, ktoré pravidelne jedia špenát, je oveľa menšie riziko straty ostrosti zraku zapríčinennej **makulárnou degeneráciou**.

Pravidelná konzumácia špenátu sa odporúča všetkým, ktorí si chcú zachovať zrak, najmä však ľuďom vo veku nad 50 rokov.

- **Anémia:** Špenát obsahuje 2,71 mg železa/100 g, čo je viac, než sa nachádza v mäse. Hoci železo z rastlín sa absorbuje ťažšie ako to, ktoré je živočíšneho pôvodu, prítomnosť vitamínu C v špenáte<sup>5</sup> a v iných jedlách podstatne zlepšuje vstrebávanie tohto minerálu.



Špenát je veľmi bohatý na lutein a zeaxantin, dva karotenoidy, ktoré pomáhajú predchádzať strate zraku degeneráciou makuly, najcitlivejšej časti sietnice. Táto porucha je najčastejšou príčinou slepoty u starších ľudí. Pri prevencii stareckej makulárnej degenerácie je špenát dokonca účinnejší ako mrkva.

Konzumácia čerstvej šťavy zo špenátu {4} je vhodná v prípade **anémie**.

- **Zvýšená hladina cholesterolu:** Experimenty na zvieratách<sup>6</sup> ukázali, že proteíny v špenáte zabraňujú vstrebávanie cholesterolu a žlčových kyselín. Jeho pravidelná spotreba pomáha pri znižovaní hladiny cholesterolu v krvi.

- **Tehotenstvo:** Vďaka svojmu bohatému obsahu kyseliny listovej alebo folátov (194 µg/100 g), ktoré okrem antianemického účinku zabraňujú určitým poškodeniam plodu, je špenát ideálnou zeleninou pre **tehotné ženy**.

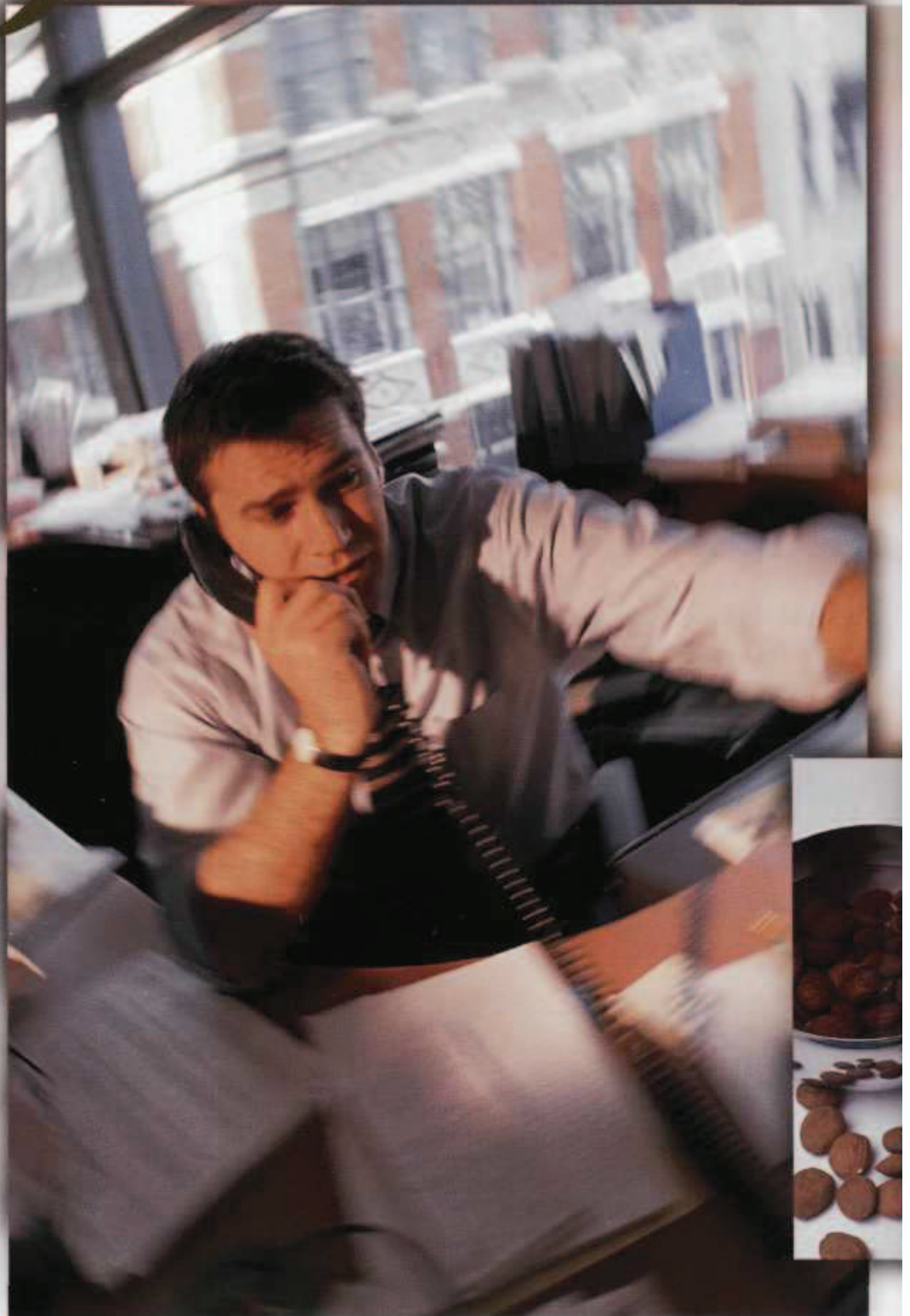
- **Fyzická aktivita a rast:** Špenát sa pre svoj vysoký obsah vitamínov a minerálov odporúča najmä tým, ktorí sa venujú **fyzickej práci a športu a adolescentom** počas obdobia prudkého rastu.



## Príprava a použitie

- ❶ **Surový:** Keď je špenát jemný, môže sa jesť v šalátoch.
- ❷ **Mrazený:** Mrazený špenát stráca malú časť vitamínu C, ale má tú výhodu, že sa dá kúpiť po celý rok.
- ❸ **Varený:** Ideálny spôsob prípravy je na pare, lebo takto si uchová väčšinu svojich vitamínov a minerálov.
- ❹ **Čerstvá šťava:** Odporúčaná dávka je denne vypíť pol pohára pred obedom alebo večerou.

*3*



# Potrava pre nervovú sústavu

CHOROBY	STRANA
Alzheimerova choroba.....	45
Bolesti hlavy a migrény.....	42
Bulimia.....	43
Demencia.....	44
Depresia.....	41
Epilepsia.....	44
Hyperaktivita a agresivita.....	40
Insomnia.....	41
Mentálna anorexia.....	41
Nervozita.....	40
Neuralgia.....	43
Parkinsonova choroba.....	44
Psychická únava.....	42
Schizofrénia.....	45
Skleróza multiplex.....	44
Stres.....	42
Úzkosť.....	43

POTRAVA	STRANA
Hlávkový šalát.....	54
Kešu.....	46
Mandle.....	58
Ovos.....	48
Para orechy.....	52
Píniové oriešky.....	56

**M**OZOG na svoju bežnú činnosť potrebuje len dve látky: *kyslík a glukózu*, na jeho vyššie funkcie ako **myslenie, pamäť a sebaovládanie** sú však nevyhnutné mnohé ďalšie živiny.

**Vitamíny skupiny B najviac ovplyvňujú** zdravé fungovanie mozgu a nervovej sústavy. Nedostatok vitamínu B<sub>1</sub> zapríčiňuje podráždenosť a depresiu a deficit vitamínu B<sub>6</sub> nervozitu a únavu.

**Minerály** priamo pôsobia na činnosť **neurónov**. Napríklad nedostatok horčíka spôsobuje nervozitu a úzkosť.

**Nenasýtené mastné kyseliny**, ako kyselina linolénová, ktorá sa nachádza v orechoch, sú potrebné na vývoj nervovej sústavy a mozgu u **detí**.

Na druhej strane, **nadmerná konzumácia cukru** a určitých **prísad**, ako sú potravinárske farbivá, ovplyvňuje nervovú sústavu a **mení správanie**.



## NERVOZITA

## Definícia

Nervová sústava pri vzrušení alebo podráždení reaguje aj na normálne podnety neprimerane.

## Príčiny

Všetky **drogy** pôsobia na nervovú sústavu a vyvolávajú nervozitu alebo ju zvyšujú. V niektorých prípadoch však môžu budiť dojem poskytnutia rýchlej úľavy, hoci ich negatívny efekt sa čoskoro **objaví znovu** a ešte **silnejšie**. Tabak, káva, alkohol alebo iné povzbudzujúce nápoje sú najbežnejšími príčinami nervozity a narušenia rovnováhy nervovej sústavy.

## Liečba

Okrem tu odporúčaných potravín prospešných na nervový systém existujú aj zdravé **návyky**, ktoré pomáhajú **bojovať** s nervozitou:

- **Jedzte výdatné raňajky**, aby ste sa vyhli **hypoglykémii** (nedostatku cukru v krvi), ktorá sa prejavuje zvyčajne predpoludním a spôsobuje nervozitu a podráždenosť.
- **Jedzte pravidelne**, aby ste predišli **náhlým poklesom** hladiny glukózy v krvi.
- **Doprajte si dostatok pravidelného spánku**.
- **Nepodceňujte** pravidelný pohyb, venujte sa najmä chôdzi alebo turistike.



Konzumujte

**Ovos**  
**PŠENIČNÉ KLÍČKY**  
**SLNEČNICOVÉ**  
**SEMIENKA**  
**PARA ORECHY**  
**VLAŠSKÉ ORECHY**  
**HLÁVKOVÝ ŠALÁT**  
**AVOKÁDO**  
**KEŠU**  
**HRÁŠOK**  
**MARACUJU**  
**MARHULE**  
**PEL'**



Obmedzte alebo vylúčte

**POVZBUDZUJÚCE**  
**NÁPOJE**  
**ALKOHOL**  
**CUKOR**

Maracuja



Aj napriek oveľa menšiemu upokojujúcemu účinku oproti kvetom a listom svojho botanického príbuzného s rovnakým názvom úplne vyhovujú aj plody Mučenky.

## HYPERAKTIVITA A AGRESIVITA

## Definícia

Detská hyperaktivita je stále viac rastúcim problémom v rozvinutých krajinách. Žiaľ, takisto aj **agresivita** a **násilie** sú u mládeže niekedy väčšie ako u dospelých.

## Stravovacie a iné príčiny

Veda aj prax opakovane potvrdzujú, že strava hrá dôležitú úlohu pri poruchách správania.<sup>1</sup> Okrem uvedených produktov, ktoré treba obmedziť alebo vylúčiť, ďalšími príčinami hyperaktivity a agresivity sú aj:

- **Nedostatočné raňajky:** Deti, ktoré nezačínajú deň kompletnými a zdravými raňajkami, trpia na nervozitu, únavu, podráždenosť, a dokonca na agresívne správanie.<sup>2</sup> To isté môžeme povedať aj o dospelých.
- **Kontaminácia olovom:** Výskum, ktorý sa robil na Pittsburskej univerzite (USA), ukázal, že u detí vystavených kontaminácii olovom je **vyššie riziko** prejavov **protispoločenského správania, delikvencie** a **agresivity**. Mäso a ryby pochádzajúce z prostredia v blízkosti priemyselných oblastí obsahuje zvyčajne najvyššie stupne kontaminácie olovom.<sup>3</sup>



Konzumujte

**CELOZRNNÉ**  
**OBILNINY**  
**PŠENIČNÉ KLÍČKY**  
**VITAMÍN B<sub>1</sub>**



Obmedzte alebo vylúčte

**PRÍSADY**  
**CUKOR**  
**POVZBUDZUJÚCE**  
**NÁPOJE**  
**ALKOHOL**  
**MÄSO**  
**BIELE PEČIVO**



Sladkosti

Niektoré umelé farbivá ako **tartrazin** môžu vyvolať hyperaktívne až agresívne správanie, najmä u detí.<sup>4,5</sup>

## INSOMNIA

### Strava alebo výživa

**Druh stravy** ovplyvňuje kvalitu spánku každého človeka. Čas, **kedy** jedáva, hrá tiež veľmi dôležitú úlohu.

**Ťažké jedlá**, aj keď obsahujú len zdravé živiny, narušujú spánok. Na trávenie aj spanie je ideálne nejst' **dve až tri hodiny** predtým, ako ideme do postele.

Jediné, čo môže človek trpiaci nespavosťou konzumovať predtým, ako pôjde do postele, je pohár nápoja zo sladú alebo bylinky so sedatívnymi účinkami a medom.



**Konzumujte**

**Ovos**

**NÁPOJE ZO SLADU**

**MED**

**UHĽOHYDRÁTY**

**HLÁVKOVÝŠALÁT**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**POVZBUDZUJÚCE**

**NÁPOJE**

**ČOKOLÁDU**

**KORENIE**

**MÄSO**

**VYZRETÉ SYRY**

**PROTEÍNY**

**NEALKOHOLICKÉ**

**NÁPOJE**

med



## MENTÁLNA ANOREXIA

### Definícia

Je to psychická porucha, ktorá sa pomerne často vyskytuje u adolescentov. Tí pri nej odmietajú potravu s následkom rapidného úbytku hmotnosti. Zvyčajne jej predchádza nízke sebahodnotenie, ktoré sprevádza viac či menej vážna Podvýživa alebo podvyživenosť.

### Strava alebo výživa

K jej prevencii prispieva:

- Vyvážená **strava od raného detstva**.
- Konzumácia *viac bežných* jedál, ako sú šaláty, obilniny, strukoviny, zemiaky a **menej** stravy typu „fast food“, sendvičov, čokolády, sladkostí a zmrzlíny.

Pozri „Bulimia“ (str. 43).



**Konzumujte**

**UHĽOHYDRÁTY**

**HLÁVKOVÝ ŠALÁT**

**ZINOK**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**CUKOR**

**TUK**

**PŠENIČNÉ OTRUBY**

## DEPRESIA

### Strava alebo výživa

Osoby trpiace depresiou majú tendenciu **prejedať sa** sladkosťami (múčnikmi, cukríkmi, čokoládou atď.) s **veľmi nízkou výživnou hodnotou**. Takisto môžu mať chuť na potraviny obsahujúce nasýtené tuky, ktoré sa nachádzajú v klobásach a iných mäsových výrobkoch.

Takýto druh stravy **zhoršuje** depresiou a dostáva človeka do začarovaného kruhu. Od jeho okolia sa vyžaduje zvýšené úsilie pri výbere zdravej a prítlačlivej stravy.

Ak je túžba po sladkosťach príliš veľká, lepšie je zvoliť sušené ovocie, med alebo melasu, pretože tieto poskytujú rôzne vitamíny a minerály potrebné pri metabolizme cukrov.

Jednoducho pripravené celozrnné potraviny, strukoviny, orechy a zelenina dodávajú vitalitu a energiu, ktorej sa hodnotou nevyrovňajú ani zložitejšie jedlá.

### Životný štýl

**Antidepresíva** nemôžu byť súčasťou zdravej životosprávy, lebo medzi jej primárne zásady patrí neužívať žiadne drogy, ani tie legálne, pretože všetky napádajú nervový systém.



**Konzumujte**

**Ovos**

**PŠENIČNÉ KLÍČKY**

**CÍČER BARANÍ**

**MANDLE**

**VLAŠSKÉ ORECHY**

**PARA ORECHY**

**KEŠU**

**PÍNIOVÉ ORIEŠKY**

**AVOKÁDO**

**ŠPENÁT**

**PIVOVARSKÉ KVASNICE**

**MATERSKÚ KASIČKU**

**VITAMÍNY B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> A C**

**LECITÍN**

**FOLÁTY**

**PEĽ**

**ŽELEZO**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**CUKOR**

**NASÝTENÉ TUKY**

**POVZBUDZUJÚCE**

**NÁPOJE**

**ALKOHOL**

**Para orechy sú veľmi bohaté na vitamín B<sub>1</sub>, ktorý je dôležitý pre rovnováhu nervového systému.**



Para orechy

## STRES

### Príčiny

Stres vzniká, keď životné vplyvy na človeka, fyzické alebo psychické, sú väčšie ako schopnosť sa s nimi vyrovnat'.

**Psychický stres** môže vzniknúť z pozitívnych (nové zamestnanie) alebo negatívnych príčin (strata zamestnania). Vo všetkých prípadoch má na telo veľmi podobné účinky.

### Účinky

Hoci stres môže ovplyvniť všetky orgány a funkcie tela, jeho **účinky** sa zvyčajne prejavajú na:

- **srdci a kardiovaskulárnom systéme**, lebo musia vtedy ťažšie pracovať,
- **na imunitnom systéme**, ktorý sa oslabí v prospech iných telesných funkcií. To znižuje odolnosť voči infekciám a pravdepodobne aj voči **rakovine** a iným chorobám.

### Strava alebo výživa

Určité **potraviny** vedú telu **pomôcť vyrovnat' sa** so stresom, kým iné ho **oslabujú**.



Konsumujte

PROTEÍNY  
UHLOHYDRÁTY  
ORECHY  
MANDLE  
PÍNIOVÉ ORIEŠKY  
CÍČER  
PŠENIČNÉ KLÍČKY  
B-VITAMÍNY  
VITAMÍN C



Obmedzte  
alebo vylúčte

POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE  
ALKOHOL  
BIELY CUKOR



Vlašské orechy

## PSYCHICKÁ ÚNAVA

### Strava alebo výživa

Duševne pracujúci ľudia by sa mali viac zamerať na určité živiny. Potrava, ktorá najlepšie vyhovuje týmto potrebám, je **celozrnná** (najmä ovos) a **olejnaté orechy** (najmä mandle a vlašské orechy).



Konsumujte

Ovos  
MANDLE  
ORECHY  
PŠENIČNÉ KLÍČKY



Mandle

## BOLESTI HLAVY A MIGRÉNY

### Definícia

**Bolesť hlavy** je všeobecný pojem. **Migrény** sú osobitným druhom bolesti hlavy, ostrým a vystreľujúcim, ktorý sa objavuje náhle a môže ho sprevádzať nevoľnosť, zvracanie a nejasné videnie.

### Príčiny

Príčin bolesti hlavy je mnoho. Nemusia byť ani trochu vážne, ale môžu byť aj prvými prejavmi tumoru alebo **poškodenia mozgu**.

Bolesti hlavy alebo migrény okrem opísaných potravín **vyvolávajú** alebo **zhoršujú** aj iné faktory:

- **Alergie**.
- **Nervové napätie a stres**.
- **Menštruácia**, najmä počas dní pred ňou.

### Strava alebo výživa

Neexistujú žiadne známe potraviny, ktoré by boli schopné zabrániť alebo vyliečiť bolesti hlavy alebo migrény. Ale niektoré ich môžu **spôsobiť**. **Vyhýbat'** sa im je asi najefektívnejšia metóda ako im **predchádzať** po vylúčení iných potencionálnych organických príčin, akou je napríklad arteriálna vydutina.



Obmedzte  
alebo vylúčte

ALKOHOL  
PIVO  
VÍNO  
SOLENÉ (ÚDENÉ) SYRY  
ČOKOLÁDU  
MÄKKÝŠE  
KONZERVOVANÉ MÄSO  
PROTEÍNY  
PRÍSADY  
POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE  
BIELY CUKOR  
MLIEČNE VÝROBKY  
ZMRZLINU  
CITRUSOVÉ PLODY



Tvrdý syr

Obsahuje tyramín, o ktorom je dokázané, že zapríčiňuje sťahy ciev, čo môže vyvolať migrénu.

## ÚZKOSŤ

### Definícia

Úzkosť je bezdôvodný emotívny stav s psychosomatickými ťažkosťami. Na začiatku postihuje mozog, potom iné telesné orgány a prejavuje sa **zrýchlením srdcovej činnosti, bolesťami žalúdka, dráždením čriev** (striedanie zápchy a hnačky).

### Zhoršujúce faktory

Úzkosť **vyvolávajú:**

- **Nevyvážené redukčné diéty** so zníženým príjmom **uhlíhydrátov, vitamínov a minerálov**, ktoré sú potrebné pre zdravú nervovú sústavu.
- **Alkoholické nápoje, stimulanty** (kofeín) a **tabak**. Na chvíľu môžu úzkosť zmierniť, no po doznení ich účinkov sa objaví znovu s ešte väčšou intenzitou. Sú to všetko **návykové látky** a poškodzujú nervovú sústavu.



**Konsumujte**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**PŠENIČNÉ KLÍČKY**

**POVZBUDZUJÚCE**

**CELOZRNNÉ POTRAVINY**

**NÁPOJE**

**BANÁNY**

**MÄSO**

**ORECHY**

**ALKOHOL**

**JOGURT**

**VITAMÍN B<sub>6</sub>**

**HORČÍK**

Žito



Celozrnná strava poskytuje komplex uhlíhydrátov a B vitamínov, ktoré sú potrebné na rovnováhu v nervovej sústave.

## BULÍMIA

### Definícia

Bulímia je **opak anorexie** (pozri strana 43): pažravosť, **nekontrolovateľná chuť do jedla**. Väčšinou nasleduje po anorexii a v rozvinutých krajinách sa zaraďuje medzi najčastejšie poruchy jedenia.

### Strava alebo výživa

- Z jedálneho lístka bulimika **vylúčte** všetky **sladkosti a tučné jedlá**.
- Nahradte ich **celozrnnou** stravou, **šalátmi** a inými **zdravými potravinami**, ktoré **utišujú hlad**.



**Konsumujte**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**CELOZRNNÉ  
POTRAVINY**

**BIELY CUKOR  
TUK**

**ŠALÁTY**

**OVOCIE**

**VLÁKNINU**

Ovocie je jediná sladká potrava vhodná pre bulimika. Okrem cukrov dodáva organizmu aj vitamíny, minerály, vlákninu a fytochemikálie, ktoré prispievajú ku kontrole hladu a k rovnováhe v nervovom systéme.



Hrozno

## NEURALGIA

### Definícia

Neuralgia je choroba zmyslových nervov, ktorá v ich okolí vyvoláva ostrú páľčivú bolesť a nie v každom z prípadov sa dá zistiť príčina dráždenia nervu.

### Strava alebo výživa

Strava bohatá na vitamíny skupiny B môže **zmierniť** neuralgickú bolesť.



**Konsumujte**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**PŠENIČNÉ KLÍČKY**

**ALKOHOL**

**PIVNÉ KVASINKY**

**VITAMÍNY B<sub>1</sub> A B<sub>12</sub>**



## EPILEPSIA

### Definícia

Táto choroba centrálnej nervovej sústavy sa prejavuje záchvatmi rôznej intenzity, od straty pamäti alebo nepozornosti až po krčovité záchvaty so stratou vedomia.

### Strava alebo výživa

Faktormi, ktoré najčastejšie vyvolávajú záchvaty, sú nedostatok **vitamínov skupiny B** a niektorých **minerálov, stres, únava, horúčka a konzumácia alkoholických nápojov.**



#### Konzumujte

**B-VITAMÍNY**  
**VITAMÍN B<sub>6</sub>**  
**FOLÁTY**  
**HORČÍK**  
**MANGÁN**



#### Obmedzte alebo vylúčte

**ALKOHOL**  
**SLADIDLA**  
**PRVOSIENKOVÝ OLEJ**

Sladidlá



Chemické sladidlá, ako je aspartám, sú spájané s výskytom epileptických záchvatov u citlivých osôb.

## SKLERÓZA MULTIPLEX

### Definícia

Táto choroba sa zvyčajne objaví medzi 25. a 40. rokom života a častejšie postihuje ženy než mužov. Vzniká kvôli zmenám v myelínovej pošve, ktorá pokrýva nervy. Prejavuje sa rôzne, v závislosti od postihnutých nervov: zmenou videnia alebo reči, stratou citlivosti pokožky alebo motorickými poruchami.

### Súvisiace faktory

Počas choroby sa striedajú obdobia zlepšenia a zhoršenia. Hoci jej príčina nie je dosiaľ dobre známa, niektoré **potraviny chorobu komplikujú** a iné spôsobujú mierne zlepšenie. **Tabak** a **alkoholické nápoje** priam umocňujú všetky jej príznaky.



#### Konzumujte

**OLEJE**  
**SELÉN**  
**CELOZRNNÉ POTRAVINY**  
**STRUKOVINY**  
**ŠALÁTY**  
**OVOCIE**



#### Obmedzte alebo vylúčte

**NASÝTENÉ TUKY**  
**ALKOHOL**  
**MÄSO**  
**MLIEČNE VÝROBKY**  
**BIELY CUKOR**

## PARKINSONOVA CHOROBA

### Definícia

Zvyčajne sa objavuje po 50. roku života a sú pre ňu charakteristické tri hlavné symptómy: svalová stuhnutosť, akinéza (strata schopnosti vedome kontrolovateľného pohybu) a chvenie. Je to čiastočne kvôli tomu, že mozog neprodukuje dostatok **dopamínu**, látky, ktorá pôsobí pri prenose impulzov medzi neurónmi.

### Strava alebo výživa

Neexistuje žiadna známa potrava, ktorá by stav choroby zlepšovala alebo zhoršovala. Konzumácia rastlinnej stravy bohatej na vitamíny B, C a E môže však prispieť k **spomaleniu** jej postupu.



#### Konzumujte

**CELOZRNNÉ POTRAVINY**  
**OVOCIE**  
**ZELENINU**  
**OLEJE**  
**VITAMÍN B<sub>1</sub>**  
**VITAMÍN E**  
**FOLÁTY**  
**NIACÍN**



#### Obmedzte alebo vylúčte

**NASÝTENÉ TUKY**  
**BIELY CUKOR**  
**POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE**



Arašidy

Arašidy sú dobrým zdrojom niacínu, a sú teda ideálne pre pacientov s Parkinsonovou chorobou.

## DEMENCIA

Je to postupná a nezvratiteľná strata mentálnych schopností.

Hoci príčiny sú rôzne, vedecké štúdie poukazujú na to, že pravidelná konzumácia určitých potravín, najmä  **živočíšnych tukov a mäsa**, zvyšuje **riziko** demencie.



Alkohol



#### Obmedzte alebo vylúčte

**Alkohol nenapraviteľne poškodzuje neuróny a jeho nekontrolované požívanie je častou príčinou demencie.**

**ALKOHOL**  
**NASÝTENÉ TUKY**  
**CHOLESTEROL**  
**MÄSO**  
**RYBY**

## ALZHEIMEROVA CHOROBA

### Definícia

Je to druh **progresívnej demencie** zapríčinennej degeneráciou mozgových buniek. Začína sa stratou pamäti, za ktorou nasleduje chaos v myslení, apatia a depresia.

### Príčiny

Nie sú známe, hoci sa potvrdilo, že **prijatie veľkého množstva hliníka** prispieva k jej vypuknutiu. Hliník je pre nervové bunky jedovatý. V mozgoch pacientov s Alzheimerovou chorobou sa nachádza väčšie množstvo tohto prvku ako u zdravej populácie. Hliník teda môže byť tiež jednou z príčin Alzheimerovej choroby, ale nie je to dokázané.

### Prevenca

Pri **predchádzaní** Alzheimerovej chorobe treba rešpektovať odporúčané rady na stravovanie a vyhýbať sa:

- Používaniu **alumíniového riadu** a príboru, najmä pri varení kyslých potravín ako napríklad paradajok, lebo sa môže uvoľniť ešte viac hliníka.
- Užívaniu **antacidových** liekov, ktoré obsahujú hliník.
- Pitiu nealkoholických **nápojov** z hliníkových **plechoviek**.
- **Vode z vodovodu**, ak má vysoký obsah hliníka.



**Konzumujte**

LISTOVÚ ZELENINU  
PIVÁRSKE KVASNICE  
ANTIOXIDANTY  
VITAMÍN E  
CHOLÍN



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
TVRDÝ SYR

Potočnica



Listová zelenina je vhodným zdrojom kremíka. Tento stopový prvok brzdí v črevách vstrebávanie hliníka, ktorý sa považuje za spoluvinníka pri prepuknutí choroby.

## SCHIZOFRÉNIA

### Definícia

Je to dedičná psychická choroba, ktorú charakterizujú zmeny osobnosti a halucinácie. Aj keď sú známe jej sprievodné javy, o príčine zatiaľ toho veľa nevieme. Tou sú pravdepodobne drobné **zmeny v chémii** mozgových neurónov.

### Strava alebo výživa

Stravovanie môže ovplyvniť chorobu či už **pozitívne**, alebo **negatívne**. Pri nedostatku konkrétnych údajov sa odporúča toto:

- Jedzte **veľké množstvá** jednoducho pripravených **jedál z rastlín**: čerstvé ovocie a zeleninu, strukoviny a orechy.
- Vylúčte všetky potraviny alebo výrobky spôsobujúce alergiu.
- **Predchádzajte** situáciám, ktoré vedú k hypoglykémii (nízkej hladine krvného cukru) a pri ktorých mozog trpí na nedostatok glukózy. Nepravidelná strava, raňajky alebo celý stravovací režim chudobný na uhľohydráty sú najčastejšie dietetické príčiny choroby.



**Konzumujte**

PŠENIČNÉ KLÍČKY  
OVOCIE  
ZELENINU  
STRUKOVINY  
ORECHY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE  
PRÍSADY  
MLIEČNE VÝROBKY  
GLUTÉN

Pšeničné klíčky



Pšeničné klíčky sú jedným z najväčších zdrojov vitamínov skupiny B, vitamínu E a minerálov, ktoré pomáhajú udržať rovnováhu nervovej sústavy.

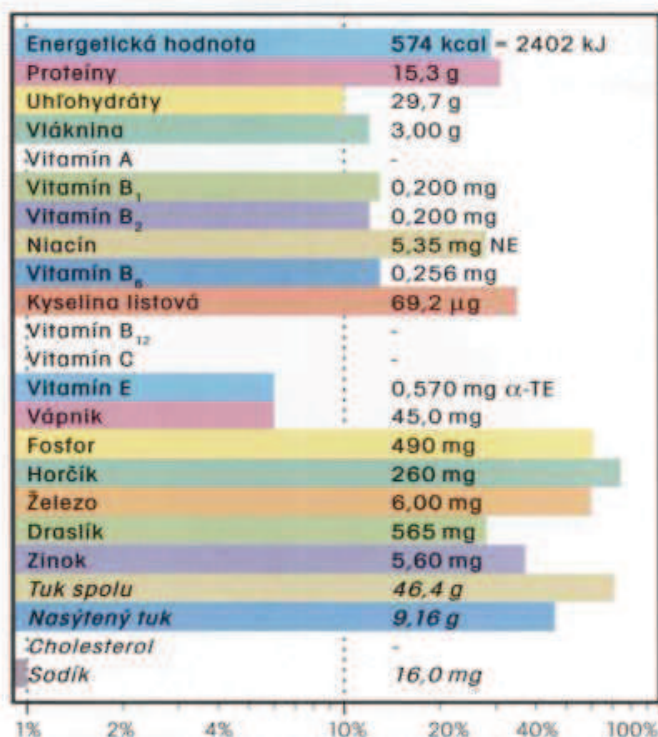
# Kešu

Veľmi bohaté *na horčík*



## ORECHY KEŠU Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Semienko ovocia z stromu Obličkovca západného (*Anacardium occidentale* L), čeľad' Anacardiaceae, ktorý dosahuje výšku 9 až 12 metrov.

**K**EŠU má medzi orechmi jedno z najvyšších hodnotení. Skutočnosť, že sa pestuje len v tropickom podnebí, zvyšuje jeho cenu a prítlačivosť.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Kešu sú olejnaté orechy so sladkou, jemnou chuťou bohaté na *nenasýtené mastné kyseliny* ako kyselina olejová a kyselina linoľová, na *vitamíny* ako B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a *kyselina pantoténová* a na *minerály* ako horčík (260 mg/100 g), draslík, železo a fosfor.

Sú známe svojím obsahom *horčíka*, jedným z najvyšších v rastlinnej ríši, kde ich prevyšujú len slnečnicové semienka (354 mg/100 g, pozri str. 110). Mäso, mlieko a vajcia sú na horčík chudobné, ani jedno z nich neprekračuje hodnotu 24 mg/100 g.



Kešu sú bohaté na vitamíny skupiny B ako aj na horčík, fosfor a zinok. Všetky tieto živiny sú dôležité na správne fungovanie nervovej sústavy.

**HORČÍK** sa zapája do množstva metabolických funkcií, ale najmä do prenosu nervových impulzov. Jeho nedostatok zapríčiňuje **nervozitu a podráždenosť**, dokonca **kŕče a záchvaty**. Pretože kešu sú veľmi bohaté tak na horčík, ako aj na **vitamíny B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>** (predstihujú mandle a vlašské orechy, pozri str. 58, 74), ktoré

sú tiež potrebné na nervovú odolnosť, ich konzumácia sa odporúča v prípadoch:

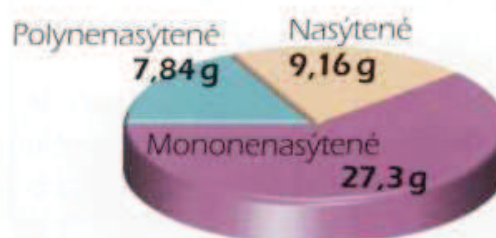
- **Nervozity, podráždenosti, depresie, slabosti a abnormálnej únavy.**
- **Kŕčov** v dutých orgánoch: hrubé črevo (podráždené črevá), maternica (bolestivá menštruácia) alebo koronárne tepny (angina pectoris).



### Príprava a použitie

❶ **Pražené orechy:** Jedia sa solené alebo nesolené ako arašidy alebo akékoľvek iné orechy.

❷ **Dužinaté ovocie** (stonka, na ktorej orech rastie): Táto dužinatá, tak trochu kyslá stonka sa je čerstvá, ako kompót, marmeláda alebo džús. Džús sa musí ihneď vypiť, pretože sa rýchlo kazí.



Percentuálne zastúpenie mastných kyselín

# Ovos

## Udržiava rovnováhu nervov a nízky cholesterol



### OVOS Zloženie

Na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	389 kcal = 1629 kJ
Proteíny	16,9 g
Uhlíhydráty	55,7 g
Vláknina	10,6 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,763 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,139 mg
Niacín	4,86 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,119 mg
Kyselina listová	56,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	0,700 mg α-TE
Vápník	54,0 mg
Fosfor	523 mg
Horčík	177 mg
Železo	4,72 mg
Draslík	429 mg
Zinok	3,97 mg
Tuk spolu	6,90 g
Nasýtený tuk	1,22 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Plod rastliny ovsa (*Avena sativa* L.) jednoročnej byliny z čeľade Gramineae. Tento špeciálny plod je zrnko zložené z oplodia či otrúb a semena či zrna samého.

V NIEKTORÝCH stredoeurópskych krajinách dávajú trpiacim nervozitou alebo nespavosťou do postelí matrace plnené senom z ovsa. Je celkom možné, že sa táto tradícia o niečo opiera, pretože ovos obsahuje alkaloid, ktorý upokojuje nervovú sústavu.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** OVOS je na živiny najbohatšie obilie. Obsahuje viac ako dvojnásobok tukov oproti pšenici (pozri strana 292), viac proteínov a viac uhlíhydrátov. Je veľmi bohatý na fosfor, železo (4,72 mg/100 g, čím prevyšuje mäso s nie viac ako 3 mg/100 g) a vitamín B<sub>1</sub>.

Najhojnejšou živinou v ovse sú **uhl'ohydráty**. Vďaka jedinečnej stavbe zrna sa ľahko asimilujú a pomaly vstrebávajú, preto ovos poskytuje energiu až na niekoľko hodín. Vynikajú v ňom najmä tieto uhl'ohydráty:

✓ **Škrob** a produkty z jeho rozkladu: **dextrín, maltóza a glukóza**. Sú to látky veľmi ľahko stráviteľné a telo ich rýchlo premení na energiu.

✓ **Fruktóza**: Nachádza sa spolu s inými uhl'ohydrátmi v malom množstve. Jej prednosťou je, že na vniknutie do buniek, ktoré ju využívajú, nepotrebuje inzulín. Preto sa ovos **odporúča najmä diabetikom**.

✓ **Sliz**: Je to druh uhl'ohydrátov s rôsolovitou konzistenciou a schopnosťou zadržiavať vodu. Vytvára osobitný typ **rozpusťnej vlákniny**. Mastí a zmäkčuje vnútro tráviaceho traktu, čo robí ovos vhodným aj v prípade **gastritídy a kolitídy**.

✓ **Rastlinná vláknina**: Nachádza sa najmä na povrchu zrna a uchováva sa v celozrnných vločkách. Dá sa jesť aj samostatne vo forme ovsených **otrúb**. Jej hlavnou zložkou je **betaglukán**, rozpustný derivát

celulózy. Má mierny **preháňací** účinok, ale predovšetkým znižuje hladinu **cholesterolu** tak, že vstrebáva a odstraňuje z čriev žľčové kyseliny, ktoré spolupracujú na výrobe cholesterolu v tele.<sup>7</sup>

Ovos je bohatý (16,9 %) na ľahko stráviteľné **PROTEÍNY**. Tie obsahujú všetky **dôležité aminokyseliny**, ale nie v optimálnom pomere. Je však relatívne chudobný na **lyzín** a **treonín**, kým **metionínu** má nadbytok. Na druhej strane, strukoviny (cícer, šošovica alebo fazuľa) sú bohaté na lyzín a treonín, ale majú deficit metionínu. Preto je kombinácia **ovsa so strukovinami** veľmi výhodná. Proteíny týchto dvoch druhov potravy sa vzájomne dopĺňajú a dodávajú **kompletné proteíny**.

**Tuky** nachádzajúce sa v ovse majú tiež veľkú nutričnú hodnotu. Tvoria ich:

✓ **Mastné kyseliny**: Nenasýtené (80 %) vrátane **kyseliny linolovej** a nasýtené (20 %). Prevalha nenasýtených mastných kyselín pomáha znižovať tvorbu **cholesterolu**.

✓ **Avenasterol** je fytosterol, rastlinná látka podobná **cholesterolu**.



## Príprava a použitie

❶ **Vločky**: To je najlepší spôsob ako jesť ovos a získať všetky jeho výživné látky. Môžu sa uvariť v mlieku alebo v zeleninovom vývare.

❷ **Ovsená kaša**: Namočte štyri lyžice ovsených vločiek. Ďalšie ráno do pol litra vriacej vody pridajte nasiaknuté vločky a varte ich 15 minút na slabom plameni. Podávajte ich s medom a môžete pridať aj mlieko.

❸ **Múka alebo krém**: Dávajú sa do polievok a deťom do jedla.

❹ **„Müsli“**: Ovsené vločky sú spolu s iným obilím, mandľami, lieskovými orieškami, hrozienkami atď. jednou z hlavných surovín v „musli“ ako jedle na raňajky. **„Bircher-musli“**: Doplní sa čerstvým ovocím, mliekom a trochou medu.

❺ **Ovsená voda**: Pripravuje sa nasypáním dvoch polievkových lyžíc zrna ovsa do jedného litra vody. To sa potom varí päť minút a scedí. Získaná tekutina sa môže osladiť medom a piť počas celého dňa.



Ovsené vločky uvarené v mlieku a podávané s medom a kúskami jablák alebo banánov tvoria výborné raňajky pre deti, mládež, športovcov a tehotné a dojčiacie ženy.

Zabraňuje vstrebávaniu pravého cholesterolu v črevách, a tým znižuje jeho hladinu v krvi.

✓ **Lecitín:** Ovos obsahuje malé množstvo tohto fosfolipidu, ktorý priaznivo ovplyvňuje fungovanie **nervového systému** a prispieva k znižovaniu hladiny krvného **cholesterolu**.

Hoci je ovos bohatý na tuky, nemusia sa mu vyhýbať ani tí, ktorí si chcú znížiť hladinu cholesterolu, ba práve naopak.

Kvôli svojej obrovskej nutričnej hodnote a ľahkej stráviteľosti predstavuje ovos v ľudskej strave **hlavnú potravinu**. Môžeme ho jesť každý deň, pretože je dobre známe, že obilie je základom ľudskej výživy.

Ovos sa pre svoje priaznivé účinky využíva najmä pri týchto zdravotných problémoch:

- **Choroby nervovej sústavy:** Ovos dodáva najdôležitejšie živiny na správne fungovanie neurónov: **glukózu** (uvoľnenú zo škrobu), **mastné kyseliny**, **fosfor**, **lecitín** a **vitamín B<sub>1</sub>**. Všetky majú posil-

ňujúci účinok a zlepšujú psychický výkon. Obsahuje aj malé množstvá netoxického alkaloidu avenínu, ktorý pôsobí ako slabé sedatívum.

Pravidelná konzumácia ovsy v akejkoľvek forme, vrátane ovsenej vody {5}, sa odporúča pri: **nervozite**, **únave** alebo **psychickej vyčerpanosti**, **nespavosti** a **depresii**. Mali by ho konzumovať **študenti**, najmä počas skúškového obdobia.

- **Trávacie ťažkosti:** Vďaka obsahu slizu a jeho ulahčovaniu trávenia majú ovsené vločky {1} zvláčňovací účinok. Uvarené s mliekom alebo so zeleninovým vývarom pomáhajú pri **gastritíde**, pri **vrede** žalúdka a dvanástnika alebo pri črevných ochoreniach ako **divertikulóza** (mnohonásobné vydutiny v hrubom čreve), **kolitíde** zapríčinennej mikroorganizmami, toxínmi, liekmi alebo reakciou na určité potraviny.

- **Celiakia** (brušná choroba): Spôsobuje ju **alergia na gliadín, protein**, ktorý sa nachádza v **gluténe** pšenice a iných obilnín. Jej symptómy sú silná hnačka a pod-



vyživenosť. Ovos obsahuje veľmi málo gliadínu a ľudia postihnutí touto chorobou ho konzumujú bez ťažkostí. Dokázali to rôzne vedecké štúdie.<sup>8</sup>

- **Cukrovka:** Napriek svojmu vysokému obsahu uhľohydrátov diabetici znášajú **ovos veľmi dobre**, ak ho jedia ako Celozrnné vločky aj s otrubami { 1 }. Je to vďaka tomu, že obsahuje **fruktózu** a predovšetkým **BETAGLUKÁN**, ktorý sa nachádza najmä v ovsených otrubách. Betaglukán je druh rozpustnej rastlinnej vlákniny, ktorý podľa štúdie Ministerstva poľnohospodárstva USA<sup>9</sup> u diabetikov podstatne zvyšuje toleranciu na glukózu uvoľnenú zo škrobu ovsa počas trávenia.

- **Zvýšený cholesterol:** štruktúra tukov v ovse pomáha znižovať cholesterol. K tomu prispieva práca **betaglukánu**, ktorý zachytáva a likviduje žlčové soli v črevách, čím zároveň redukuje vstrebávanie tukov.<sup>10,11</sup> Telo vyrába cholesterol zo žlčových kyselín. Ak tieto odídu so stolicou, zníži sa aj vnútorná produkcia cholesterolu.

Toto sa potvrdilo v rôznych štúdiách<sup>12,13</sup>, preto sa konzumácia celozrnného ovsa aj s otrubami (ako sú Celozrnné ovsené vločky v { 1 }) najviac odporúča tým, ktorých trápí vysoký cholesterol.

- **Artérioskleróza a hypertenzia:** Pravidelnou konzumáciou ovsa, najmenej raz denne v akejkoľvek forme, sa dosahujú veľmi dobré výsledky pri liečbe a prevencii týchto ochorení.



Ovsená voda má na nervovú sústavu posilňujúci účinok. Odporúča sa najmä v prípadoch nervozity a arteriálnej hypertenzie. Jej príprava je opísaná v okienku „Príprava a použitie“ (pozri strana 49).



# Para orechy

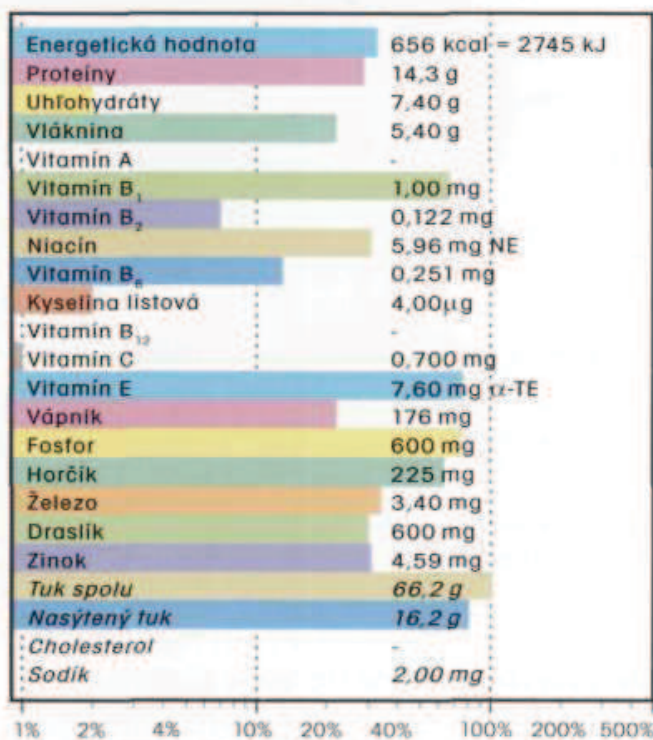
Bohaté *na* vitamín B<sub>1</sub>



## PARAORECHY

### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% **Dennej potreby** (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Synonymum:** Brazílske orechy.

**Opis:** Semeno stromu *Bertholletia excelsa* Humb., z čeľade Lecythidaceae, ktorý dosahuje 40-metrovú výšku.

**S**TROM, ktorý dáva para orechy, vyniká svojou majestátnosťou a krásou. Pretože sa ho doteraz nepodarilo vyšľachtiť, väčšina orechov predávaná na trhu pochádza z divých stromov povodia Amazonu.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Para orechy obsahujú viac než 66,2 % **tuku**, ktorý sa veľmi ľahko kazí. Tento obsahuje až 25 % **nasýtených mastných kyselín**. Spolu s palmou a kokosovým orechom sú para orechy spomedzi rastlín najbohatšie na tento druh mastných kyselín, a preto by sa nemali nadmieru konzumovať, najmä v prípadoch zvýšeného **cholesterolu**.



Para orechy sú bohaté na **proteíny (14,3 %)**, **vitamín E** a **minerály** (fosfor, horčík, vápnik a železo).

Ich najdôležitejšou dietetickou vlastnosťou je vysoký obsah **vitamínu B<sub>1</sub>**, ktorý je vyšší ako v mäse, mlieku alebo vo vajciach. Viac tohto vitamínu obsahujú len pšeničné klíčky, pивné kvasnice, slnečnicové semienka a píniové oriešky.

Sú teda vhodné pre tých, ktorí trpia **nervovou poruchou** ako podráždenosť, depresia, strata pamäti a zlá koncentrácia alebo psychická výkonnosť.

Tí, ktorí nastúpili na **protifajčiarsku** odvykaciu kúru, by mali do svojej stravy zaradiť para orechy kvôli priaznivému účinku **vitamínu B<sub>1</sub>** na nervovú sústavu.

Plod tohto stromu má šupku podobnú kokosovému orechu merajúcu približne 16 cm v priemere. Po dozretí sa roztvorí a odhalí 20 až 24 semienok v tvare obličky. Tieto merajú 3 - 4 cm, majú drevnatú škrupinu a obsahujú mohutný orech známy ako para orech.



### Príprava a použitie

- ❶ **Surové:** Najčastejšie sa jedia v tomto stave. Musia sa dobre požuť ako všetky ostatné olejnaté orechy.
- ❷ **Opekané:** 5 až 10 minút v rúre zvyčajne stačí, aby sa opiekli do zlatohneda a dostali príjemnú chuť.

# Hlávkový šalát

## Upokojuje nervy a žalúdok



### HLÁVKOVÝ ŠALÁT Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	16,0 kcal = 67,0 kJ
Proteíny	1,62 g
Uhlíhydráty	0,670 g
Vláknina	1,70 g
Vitámín A	260 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,100 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,100 mg
Niacín	0,700 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,047 mg
Kyselina listová	136 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	24,0 mg
Vitámín E	0,440 mg α-TE
Vápnik	36,0 mg
Fosfor	45,0 mg
Horčík	6,00 mg
Železo	1,10 mg
Draslík	290 mg
Zinok	0,250 mg
Tuk spolu	0,200 g
Nasýtený tuk	0,026 g
Cholesterol	-
Sodík	8,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Lactuca virosa* L.

**Opis:** Listy rastliny šalátu *Lactuca sativa* z čeľade Compositae. Sú druh s rovnými listami a iné s kučeravými, farbou sa líšia od zelenej až po purpurovo červenú.

**V** STAROM Ríme si dávali šalát pred spaním, keď sa na večeru predjedli. Dnes by ho mali vystresovaní obyvatelia moderných miest konzumovať radšej *namiesto* veľkej večere.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Šalát je jednou z najbohatších potravín na **vodu** (94,9 %), ale prekvapujúca je relatívne vysoká **hladina proteínov** (1,62 %), ktorú obsahuje, lebo je len o trochu nižšia ako u zemiakov (2,07 %). Šalát je veľmi chu-

dobný na uhľohydráty (0,67 %) a tuky (0,2 %). Výživnú a liečivú hodnotu mu dávajú tieto látky:

✓ **Provitamín A:** 100 g šalátu poskytuje 260 µg RE (mikrogramov ekvivalentu retinolu), čo tvorí štvrtinu dennej potreby tohto provitamínu.

✓ **Vitamíny skupiny B:** Šalát je celkovo bohatý na vitamín B<sub>1</sub> (0,1 mg/100 g) a B<sub>2</sub> (0,1 mg/100 g) a predovšetkým na **foláty** (135,7 µg/100g).

✓ **Vitamín C:** Koncentrácia tohto vitamínu v šaláte je 24 mg/100 g, len o trochu menej ako polovica obsahu v pomaranči alebo citrónu.

✓ **Minerály:** Šalát sa cení kvôli svojmu obsahu draslíka (290 mg/100 g) a železa (1,1 mg/100 g). Má aj významné množstvo vápnika, fosforu, horčíka, ako aj stopových prvkov zinku, medi a mangánu.

✓ **Vláknina** (1,7 %) má jemný prehŕňací účinok.

✓ **Upokojujúce a spánok privolávajúce látky** sú také isté ako v latexe divého šalátu<sup>14</sup> (lactucarium), ale v oveľa menšom pomere. Sú chemicky podobné tým, aké má ópium, ale bez toxicity a vyvolávania závislosti.

Vďaka tomuto zloženiu má šalát sedatívne, spánok privolávajúce, chuť povzbudzujúce,

júce, zásadité a minerály doplnujúce vlastnosti. Odporúča sa pri týchto problémoch:

- **Funkčné poruchy nervovej sústavy** ako nervozita, stres či psychické napätie alebo úzkosť. Pravidelná konzumácia šalátu má mierny sedatívny účinok a dodáva B vitamíny potrebné na odolnosť nervovej sústavy.

- **Insomnia:** Pri nespavosti sa odporúča večera, ktorá pozostáva len zo šalátu.

- **Tráviace ťažkosti:** Šalát pred hlavným jedlom vám naň pripraví žalúdok a uľahčí trávenie.

- **Zápcha:** Šalát pomáha pri fungovaní čriev, lebo je ľahko stráviteľný a obsahuje **vlákninu**.

- **Obezita:** Šalát vyvoláva pocit sýtosti, ale dodáva len málo kalórií. Súčasne odstraňuje nervozitu a úzkosť zo stravy, ktorá často obezitu sprevádza.

- **Cukrovka:** Šalát má veľmi málo **uhľohydrátov**, preto ho diabetici môžu jesť bez obmedzenia.



Dobré jedlo zo šalátu, správne ochutené olejom a citrónom, uľahčuje trávenie, pomáha pri zaspávaní so skvelým pocitom nasýtenia.



## Príprava a použitie

❶ **Surový:** Je to najlepší spôsob a čerstvý má aj príjemnú chuť. Môže sa pridať trošku oleja (najlepšie olivového) a niekoľko kvapiek citrónovej šťavy. Zelené listy sú oveľa výživnejšie ako biele vo vnútri.

❷ **Uvarený:** Najpevnějšíe listy sa varia ako ktorákoľvek iná zelenina.

# Píniové oriešky

## Dobrá potrava pre mozog



### PÍNIOVÉ ORIEŠKY

Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	629 kcal – 2632 kJ
Protéiny	11,6 g
Uhlíhydráty	8,60 g
Vláknina	10,7 g
Vitamín A	3,00 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	1,24 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,223 mg
Niacín	6,80 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,111 mg
Kyselina listová	57,8 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	2,00 mg
Vitamín E	-
Vápník	8,00 mg
Fosfor	35,0 mg
Horčík	234 mg
Železo	3,06 mg
Draslík	628 mg
Zinok	4,28 mg
Tuk spolu	61,0 g
Nasýtený tuk	9,38 g
Cholesterol	-
Sodík	72,0 mg

% **Dennej potreby** (pri prijme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymá:** Piňolky, Indiánsky orech, Mexický píniový orech.

**Opis:** Semená Borovice píniovej (*Pinus pinea* L.), z čeľade Pinaceae. Dosahuje 30 metrov výšky a jej listy alebo ihličie bývajú dlhšie ako u ostatných borovic.

**B**OROVICE sú nahosemenné rastliny, čo znamená, že ich semená sú holé a neukryté v plode. Šišky borovice nie sú plody, ale samičie kvety, ktoré majú medzi drevenými šupinami semená čiže píniové oriešky.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Píniové oriešky sú lahodné, ale preto, že ich je relatívny nedostatok a predávajú sa za vysoké ceny, ich využitie je celkovo obmedzené. Používajú sa na dekoráciu pečiva alebo ako vynikajúce korenie v exkluzívnej kuchyni.

Píniové oriešky majú veľkú **nutričnú** hodnotu. Obsahujú 61 % **tukov**, zložených najmä z **polynenasýtených mastných kyselín** ako kyseliny<sup>15</sup> **linolová** a **pinolová**, ktoré sú veľmi dôležité pri



Araukárie, ktoré rastú v južnom Čile, rodia skvelé píniové oriešky.

tvorbe **nerвовého tkaniva** a znižovaní krvného **cholesterolu**.

Sú bohaté aj na biologicky kvalitné (kompletné) **proteíny (11,6 %)**, ako aj na **vitamín B<sub>1</sub>** a **železo (3 mg/100 g)**. Vynikajú svojím obsahom vitamínu B<sub>1</sub>, predčia ich len slnečnicové semienka, pšeničné klíčky a pивné kvasnice. Najdôležitejšie využitie píniových orieškov je pri:

- **Poruchách nervovej sústavy** pre

ich obsah **vitamínu B<sub>1</sub>** a jeho **esenciálnych mastných kyselín**. Odporúčajú sa tým, ktorí trpia **stresom a depresiou**, ale aj **študentom**.

- **Anémii** a iných oslabených telesných funkciách kvôli ich vyššiemu obsahu živín a minerálov.
- **Chorobách srdca a artérioskleróze** pre blahodarný účinok ich mastných kyselín na artérie.



### Príprava a použitie

- 1 **Surové:** Surové píniové oriešky majú veľmi príjemnú chuť. Môžete ich zjesť aj za hrst', ale treba ich dobre požuť. Musia sa skladovať v pevne utesnenej nádobe, pretože sa rýchlo kazia.
- 2 Dajú sa používať v **rôznych** kulinárskych špecialitách ako **korenie**, pretože majú príjemnú chuť a vysokú nutričnú hodnotu.



### Araukária

Čilska araukária (*Pinus araucana* L. = *Araucaria araucana* K. Koch), známa aj ako Čilska borovica, dorastá do výšky 60 metrov. Araukáncom, známym legendárnou silou a vytrvalosťou, poskytuje výborné oriešky, ktoré tvoria ich hlavnú potravu.

# Mandle

Posilňujú nervovú sústavu  
a znižujú cholesterol



## MANDLE Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	589 kcal = 2465 kJ
Proteíny	20,0 g
Uhlíhydráty	9,50 g
Vláknina	10,9 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,211 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,779 mg
Niacín	9,33 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,113 mg
Kyselina listová	58,7 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	0,600 mg
Vitámín E	24,0 mg α-TE
Vápnik	266 mg
Fosfor	520 mg
Horčík	296 mg
Železo	3,66 mg
Draslík	732 mg
Zinok	2,92 mg
Tuk spolu	52,2 g
Nasýtený tuk	4,95 g
Cholesterol	-
Sodík	11,0 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%  
% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Amygdalus communis* L.

**Opis:** Dvojkličnolistové semeno (zložené zo zárodka s dvoma lístkami) plodu Mandle obvyčajnej (*Prunus amygdalus* Batsch.) z čeľade Rosoecae, ktorý dorastá do výšky 3 až 6 metrov.

**V**ZIME, keď listnaté stromy odhaľujú svoje holé konáre, je mandľa obšpaná nádhernými bielo-ružovými kvetmi, ktoré oznamujú príchod jari.

Hoci sa mandle považujú za orechy, jedlou časťou sú semená ich plodov, a nie mäsitá časť ako u iných druhov ovocia. Vonkajšiu časť mandle tvorí nejedlá zelenkavá škrupina.

Mandle tvoria súčasť ľudskej stravy už od nepamäti. Svojou výživnou hodnotou a kulinárskymi vlastnosťami sa stali jedinečnou potravinou so širokým uplatnením.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Mandle sú bohaté na všetky základné živiny:

✓ **Proteíny:** Sú ľahko vstrebateľné, dodávajú celý komplex esenciálnych **aminokyselín** a v kvalite ich predčia len sójové proteíny (pozri str. 254). Percentuálne zastúpenie proteínov v mandliach je veľmi vysoké (13,3 %), ak máme na mysli rastlinné zdroje (mäso a ryby obsahujú medzi 15 a 20g proteínov na 100g).

✓ **Tuk:** Viac ako polovicu hmotnosti mandlí tvorí tuk, ktorého zloženie je znázornené na grafe v ľavej časti predchádzajúcej strany. Tvoria ho predovšetkým mononenasýtené (34,1 %) a polynenasýtené (11 %) mastné kyseliny, najmä kyselina **linolová**, ktorá vykonáva v nervovej sústave dôležitú funkciu.

✓ **Uhl'ohydráty:** Tejto živiny obsahujú mandle menej ako proteínov alebo tuku. Preto je ich dobré kombinovať s chlebom alebo so sušeným ovocím ako hrozienka alebo figy.

✓ **Vitamíny:** Mandle sú bohaté na vitamíny  $B_1$ ,  $B_6$  a na vitamín E, vitamínu C však obsahujú veľmi málo (0,6 mg/100 g).



Sušené mandle sa dajú lepšie požiť a stráviť, ak sa nechajú cez noc namočené vo vode. Na ďalší deň sú mäkkšie a po olúskaní pripomínajú čerstvo natrhané plody. Sušené mandle môžeme ľahšie olúpať aj po ich ponorení do vriacej vody (zohriatí). Olúpané mandle sú ľahšie stráviteľné.

✓ **Minerály:** Mandle sú jedným z najbohatších rastlinných zdrojov na vápnik a fosfor. Obsahujú tiež významné množstvo horčíka, draslíka a železa.



## Príprava a použitie

❶ **Surové:** Mandle sa môžu jesť hneď, čerstvo obraté a olúpané. Sú lepšie stráviteľné ako sušené.

❷ **Sušené:** Po obratí sa v mandliach zníži obsah vody a stvrdnú. Môžu sa jesť surové alebo jemne opražené. Vtedy stratia časť vitamínov, ale dajú sa lepšie požiť a ľahšie stráviť.

❸ **Mandľové mlieko:** Vo vode rozpustiteľný mandľový krém, priemyselne vyrobená bledohnedá pasta z mandlí a cukru (najlepšie fruktózy), ktorá sa dá pripraviť

aj doma. Pije sa namiesto kravského mlieka.

❹ **Marcipán:** Homogénna zmes pomletých mandlí a cukru. Toledo v Španielsku je svetoznáme svojím vynikajúcim marcipánom.

❺ **Turrón (nugát):** Vyrába sa z mandlí a medu. Môže byť tvrdý alebo mäkký podľa toho, či sú mandle celé alebo pomleté. Slávny je turrón z Alicante v Španielsku.





Obsah **vápnika** v mandliach (247 mg/100 g) je oveľa vyšší ako v mlieku, ale bežne konzumujeme menej mandlí ako mlieka alebo mliečnych výrobkov.

Nejde však len o množstvo **minerálov**, ktoré mandle obsahujú, ale aj o to, aký je ich vzájomný pomer. Vápnik, rovnako ako fosfor a horčík musia byť v krvi v správnom pomere a čím viac na to pri výbere jedál pamätáme, tým lepšie pre telo.

Je dokázané, že strava s **vysokým obsahom fosforu**, v ktorej **prevláda mäso**, spomaľuje vstrebávanie **vápnika** v črevách.<sup>16</sup> Navyše veľké množstvo prijatých proteínov zapríčiňuje jeho vylučovanie močom.<sup>17</sup>

✓ **Stopové prvky:** Mandle sú veľmi bohaté na zinok, meď a mangán, t. j. stopové prvky, ktoré v tele vykonávajú dôležité funkcie.

Vďaka tomuto skvelému zloženiu, ľahkej stráviteľnosti a za predpokladu, že

Mandľové mlieko je výživný a občerstvujúci nápoj, ktorý sa odporúča najmä deťom v období rastu. Pripravuje sa tak, že niekoľko lyžíc mandľového krému sa rozpustí v pohári vody.

boli dobre požitú, sú mandle veľmi cenné a užitočné najmä v prípadoch:

- **Porúch nervového systému**, stresu a duševnej alebo fyzickej únavy: Správna rovnováha medzi atómami vápnika, horčíka a draslíka udržuje silu svalov a zabraňuje nervovej podráždenosti. Nedostatok **vápnika** v krvi zapríčiňuje **nervozitu**.

Pomer týchto minerálov v mandliach zabezpečuje zdravé fungovanie nervového systému. Optimálne množstvo fosforu a polynenasýtených mastných kyselín (ako kyselina linolová) pomáha pri tvorbe **fosfolipidov**, základných zložiek bunkových membrán neurónov.

**Pravidelná konzumácia** mandlí posilňuje nervy, dodáva pevnosť svalom a pomáha prekonať **stres, depresiu a únavu**. **Športovci a ťažko fyzicky pracujúci** nájdu v mandliach potravu, ktorá poskytuje veľa energie a je okrem toho aj osviežujúca a zdravá.

- **Vysokého cholesterolu:** Napriek tomu, že sú mandle také bohaté na tuk, nezvyšujú cholesterol, ale v skutočnosti ho znižujú. To isté platí aj o vlašských orechoch (pozri str. 74). Je to vďaka vyváženému pomeru mastných kyselín v mandliach a ich bohatosti na vitamín E s intenzívnym **antioxidačným** účinkom.

- **Chorôb srdca a artériosklerózy:** Vápnik sa priamo podieľa na každom údere srdca a na tlaku v tepnách. Bohatosť mandlí na vápnik spolu s vysokým obsahom **vitamínu E** má priaznivý účinok na zdravie kardiovaskulárnej sústavy.



## Mandľové mlieko

Mandľové mlieko je **veľmi výživný** a **jemne ochutený** nápoj, ktorého bohatosť na proteíny a minerály je porovnateľná s **kravským mliekom**.

Odporúča sa najmä v týchto prípadoch:

- **Alergia na kravské mlieko** väčšinou zapríčinená reakciou organizmu na laktózu (mliečny cukor).
- **Detský ekzém a hnačka:** Kravské mlieko je príčinou mnohých alergií u detí, ktoré sa prejavujú ekzémami a vyrážkami. Dr. Bircher-Benner, klasik nemeckej školy prírodnej medicíny, popularizoval liečbu dojčiat a detí s kožnými a atopickými alergiami založenú na mandľovom mlieku s veľmi dobrými výsledkami.

**Vážna novorodenecká hnačka, črevné ťažkosti, nadúvanie** a iné tráviace problémy tiež reagujú priaznivo na liečbu mandľovým mliekom ako náhradou za kravské.

- **Vysoká hladina cholesterolu v krvi:** Mandľové mlieko neobsahuje žiadny cholesterol a je bohaté na nenasýtené mastné kyseliny.
- **Dojčenecké obdobie a obdobie rastu:** Mandľové mlieko je občerstvujúce a bohaté na kalórie a živiny. Pre deti je oveľa vhodnejšie ako väčšina nealkoholických nápojov, ktoré zvyknú piť. Prospieva najmä **deťom s nervozitou** alebo s problémami koncentrácie, pretože bohatý obsah **kyseliny linolovej** a **fosforu** zvyšuje **mentálnu výkonnosť**.
- **Starší ľudia:** Starší ľudia, ktorí majú problémy mandle požiť, môžu vypiť neobmedzené množstvo mandľového mlieka.
- **Dojčiace matky:** Mandľové mlieko sa odporúča dojčiacim matkám, pretože podporuje tvorbu mlieka.

**Vitamín E** ako **silný antioxidant** zabraňuje tvorbe artériosklerotického plaku v tepnách.

• **Problémov s kosťami:** Mandle obsahujú veľké množstvo minerálov, z ktorých sa skladá kostra (vápnik, fosfor a horčík) a zároveň **alkalizujú**, čo podporuje zadržiavanie vápnika, kým kyslá potrava a predovšetkým mäso, zvyšuje jeho vyplavovanie močom.<sup>17</sup> Toto všetko robí mandle ideálnou potravinou pre tých, ktorí

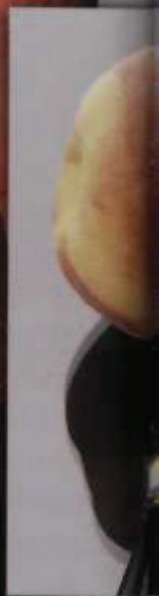
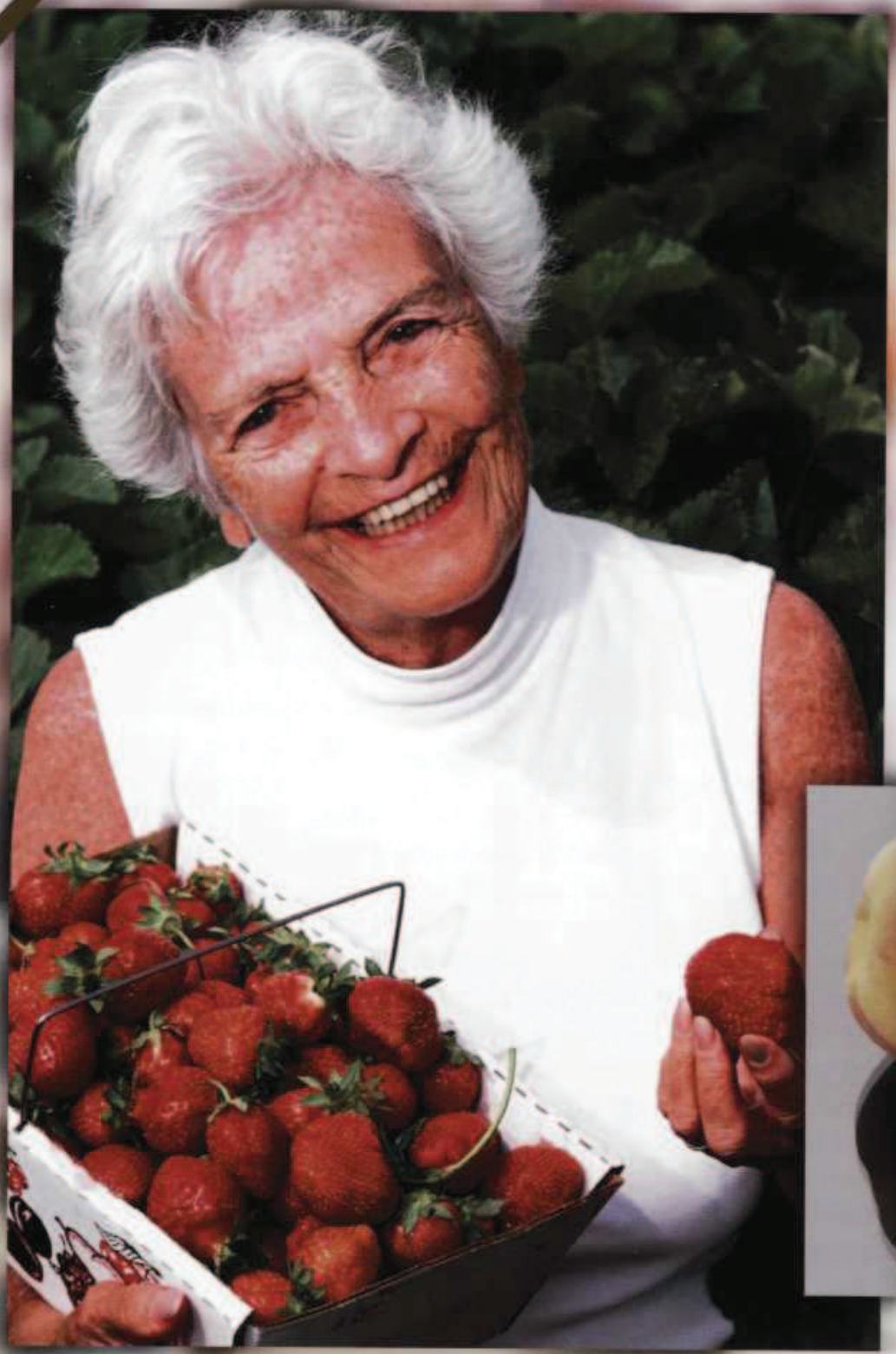
trpia na **osteoporózu** alebo **demineralizáciu** kostí.

• **Cukrovky:** Diabetici znášajú mandle veľmi dobre pre malý obsah uhlíhydrátov a kvalitu ich proteínov a tukov.

• **V tehotenstve a u dojčiacich matiek:** Mandle sú ideálne pre tehotné ženy svojou výživnou hodnotou, no najmä obsahom minerálov potrebných na vývin plodu.

Je dokázané, že **podporujú tvorbu materského mlieka**.

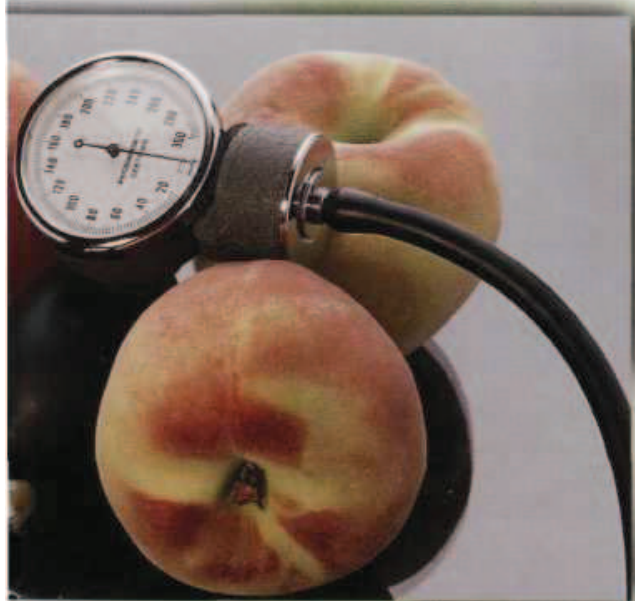
4



# Potrava pre srdce

CHOROBY	STRANA
Angína pectoris.....	66
Arytmia.....	67
Infarkt myokardu.....	66
Srdcová nedostatočnosť.....	67

POTRAVA	STRANA
Banány.....	80
Brokolica.....	72
Broskyňa.....	86
Čerimoja.....	68
Hrach.....	84
Hrozno.....	88
Makadamské orechy.....	78
Vlašské orechy.....	74



**S** KÚSTE rytmicky v sekundových intervaloch otvárať a pevne zatvárať dlaň. Nebude to dlho trvať a cvičenie vzdáte.

Srdcový sval vykonáva veľmi podobný pohyb, *neprestajne*, bez zastavenia, od narodenia a neúnavne, ak si udržiava dobré zdravie.

Táto schopnosť myokardu, srdcového svalu, je jedným z najudivujúcejších javov fyziológie u ľudí aj u zvierat.

V skutočnosti srdce aj **odpočíva**. Robí tak medzi údermi, keď prijíma krv a živiny prichádzajúce koronárnymi artériami.

# Strava zdravá pre srdce



Denne zjedzte najmenej päť porcií čerstvého **ovocia**.



Denne zjedzte najmenej jednu porciu **šalátu** z čerstvej zeleniny s olivovým alebo so semenným olejom.



Jedzte minimálne dve až tri porcie **strukovín** týždenne.



Znížte konzumáciu **cukru** a soli.



Namiesto bieleho chleba a jemných (rafinovaných) cestovín konzumujte len ich **Celozrnné** varianty.



Doprajte si **pohyb** najmenej trikrát do týždňa v trvaní aspoň 40 minút.



Vyhýbajte sa **tabaku** a **káve**.



Jednoducho pripravená strava zložená z ovocia, olejnatých orechov, zeleniny, strukovín a celého zrna umožňuje dosiahnuť najlepšie výsledky pri prevencii infarktu. **Ovocie** a **zelenina** musia tvoriť **základ** stravy zdravej pre srdce, ako to potvrdili výskumy robené na celom svete, no najmä ten na Forvie Site University v Cambridgi.<sup>1</sup>

# Víno a srdce

**Blahodarný účinok na srdce:** Podľa štatistických údajov vypitie **100 až 200ml** (1/2 - 1 pohára) červeného (nie bieleho) vína denne znižuje riziko smrti pri infarkte.<sup>2,3,4</sup> Zdá sa, že toto platí len u **ľudí** vo **veku nad 50** rokov.

Podľa tej istej štatistiky ak sa **prekročí** toto množstvo (**200ml**, čiže asi 1 pohár vína), **pravdepodobnosť úmrtnosti** na **kardiovaskulárne** choroby **sa zvyšuje** a vznikajú aj **mnohé iné problémy**.<sup>5</sup>

Prospešný účinok červeného vína sa pripisuje fenolovým **flavonoidom** a tie sa nachádzajú v hrozne a jeho koži, ktorá mu dáva farbu.<sup>3</sup> Spomaľujú oxidáciu lipoproteínov, a tým zabraňujú ukladaniu cholesterolu v artériách, čiže chorobe

známej ako **artérioskleróza**.<sup>6</sup> **Ovocie** všeobecne, ale najmä **hrozno**, je najlepším zdrojom **flavonoidov**.

Nech má teda víno akýkoľvek úžitok, je vlastne z hrozna. Oveľa **zdravšie** pre srdce a celé telo je však čerstvé **hrozno** alebo jeho **šťava**.



## Čo by mal človek jesť po infarkte?

Odporúča sa strava bohatá na ovocie a zeleninu. Ich **antioxidačný** účinok znižuje nekrózu (odumieranie buniek) srdcového svalu.<sup>7</sup>

**Artérioskleróza**, ktorá infarkt spôsobuje, sa dá tiež zvrátiť. Výskum uskutočnený v Kalifornii (USA) dokazuje, že po roku dodržiavania srdcu prospešnej diéty a zdravého životného štýlu, podľa opisu na tejto strane, sa znižuje stenóza (zúženie) koronárnych artérií<sup>8</sup> o 10 %.



## ANGINA PECTORIS

### Definícia

Vzniká zo spazmov alebo napraviteľných zúžení **koronárnych artérií**. Tieto sú zodpovedné za prítok krvi do srdcového svalu, a teda aj za jeho tlkot.

Angina pectoris alebo srdcová angína sa prejavuje intenzívnou bolesťou na ľavej strane hrudníka, ktorá sa šíri ľavou rukou smerom dolu. Zvyčajne sa objavuje po fyzickej námahe, silnej emócii alebo stresovej situácii.

Na rozdiel od infarktu sa angína dá **zvrátiť** a väčšinou nespôsobuje trvalé poškodenie srdca.

### Strava a rizikové faktory

**Strava** má veľký **vplyv** na stav a fungovanie **koronárnych artérií**.

**Rizikové faktory** anginy pectoris sú:

- **Artérioskleróza** (zúženie a stvrdnutie) koronárnych artérií. Výživa chudobná na **rastlinnú stravu** a bohatá na **nasýtené tuky** je spolu s **fajčením** a **nedostatkem fyzickej aktivity** jednou z jej hlavných príčin.
- **Spazmy** alebo sťahovanie hladkých (vedome neovládateľných) svalov, ako sú tie, ktoré tvoria steny artérií, vyvoláva nedostatok **horčika** a iných živín.



**Konzumujte**

HROZNO  
HROZNOVÚ  
ŠŤAVU  
VLAŠSKÉ ORECHY  
CIBUĽU  
CELÉ ZRNÁ  
JAČMEŇ  
ŽITO  
ZEMIAKY  
BROSKYNE  
JAHODY  
TEKVICU  
CUKETY  
KEŠU  
MANGO



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

NASÝTENÉ TUKY  
SODÍK



Cibuľa

**Cibuľa pôsobí pri prevencii artériosklerózy, pomáha zabezpečovať správnu hustotu krvi a jej nerušený prietok koronárnymi artériami.**

## INFARKT MYOKARDU

### Definícia

Vzniká následkom **upchatia srdcovej tepny** alebo niektorej jej vetvy. Na srdcovom svale zanecháva **nenapraviteľnú** škodu, ktorá má podobu nekrózy, čiže odumretia tkaniva v konkrétnej časti srdca.

### Príčiny

Upchatie koronárnej artérie spôsobujú tieto **ochorenia**:

- **Artérioskleróza**, progresívne zúženie a stvrdnutie tepien.
- **Trombóza**, čiže vytvorenie krvnej zrazeniny vo vnútri zúženej artérie a následné zastavenie krvného obehu.

### Strava

**Strava** je vo vzťahu k infarktu **veľmi dôležitá** z dvoch príčin:

- Niektoré potraviny majú jasne **preventívnu** úlohu, kým iné ho **prívodzujú**.
- Správna diéta **po** infarkte môže rozhodujúco **prispiet'** k **rehabilitácii** a pomôcť **predísť** ďalším opakovaniam.



**Konzumujte**

OVOCIE  
STRUKOVINY  
ZELENINU  
HROZNO  
VLAŠSKÉ ORECHY  
SÓJU  
CÍCER  
HRACH  
ARTIČOKY  
JAHODY  
TEKVICU  
BROSKYNE  
MANGO  
MAKADAMSKÉ ORECHY  
ZEMIAKY  
PŠENIČNÉ OTRUBY  
OLIVOVÝ OLEJ  
RYBY  
ANTIOXIDANTY  
VITAMÍN A  
FLAVONOIDY  
KOENZÝM Q<sub>10</sub>  
VLÁKNINU



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

MÄSO  
ŽELEZO  
NASÝTENÉ TUKY  
CHOLESTEROL  
KLOBÁSU  
ŠUNKU  
TRANSMASŤNÉ KYSELINY  
MARGARÍN  
MASLO  
FRITOVANÉ JEDLÁ  
KRAVSKÉ MLIEKO  
MLIEČNE VÝROBKY  
ALKOHOL  
BIELY CUKOR  
SODÍK



Tekvica

## ARYTMIA

### Definícia

Sú to zmeny v rytme úderov srdca, ktoré zvyčajne vnímame ako **zrýchlený tlkot**. Ak sú **vážne**, môžu znížiť jeho schopnosť pumpovať krv do celého tela, viesť k **zlyhaniu srdca** a v niektorých prípadoch až k jeho úplnému zastaveniu.

### Príčiny

Príčin arytmie býva viac a nie vždy sú známe, no existujú aj rôzne faktory, ktoré ju **zhoršujú**:

- **Strava:** niektoré potraviny jej pomáhajú predísť a iné ju spôsobujú.
- **Alergia na potraviny:** Môže byť príčinou arytmie kvôli jedovatým látkam, ktoré sa uvoľnia v dôsledku alergickej reakcie.
- **Toxíny:** Alkoholické nápoje, káva a fajčenie môžu spôsobiť viac či menej vážnu arytmiu.
- **Hormonálne faktory:** Zvýšená činnosť štítnej žľazy.



Konzumujte

VÁPNIK  
HORČÍK  
DRASLÍK  
OLEJE  
KOENZÝM Q<sub>10</sub>



Obmedzte  
alebo vylúčte

POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE  
ALKOHOL  
NASÝTENÉ TUKY



## SRDCOVÁ NEDOSTATOČNOSŤ (INSUFICIENCIA)

### Definícia

Choroba vzniká **následkom** neschopnosti srdca pumpovať potrebné množstvo krvi.

### Príčiny

Sú rôzne a niektoré majú pôvod v strave:

- **Oslabené srdce** kvôli **nedostatku** živín potrebných na správne fungovanie ako **vitamín B<sub>1</sub>**, a určité minerály (**vápnik, horčík**, no najmä **draslík**).
- **Priveľa tekutiny** v tele zvyčajne zapríčinené nadmernou konzumáciou **sodíka** alebo soli, ale aj nízkou funkčnosťou **obličiek**. To znamená väčší objem krvi, ktorú musí srdce prepumpovať, čo ho unavuje.

### Liečba

Pri **liečbe** srdcovej nedostatočnosti je potrebná výživná a srdce posilňujúca diéta s obmedzením sodíka/soli. Diuretická potrava, ktorá sa odporúča v prípadoch nízkej produkcie moču, má tiež svoje opodstatnenie.



Konzumujte

VLAŠSKÉ ORECHY  
ČERIMOJU  
HRÁŠOK  
BROKOLICU  
ČEREŠNE  
GRAPEFRUITY  
KOENZÝM Q<sub>10</sub>



Obmedzte  
alebo vylúčte

SODÍK (VRÁTANE SOLI)  
ALKOHOL  
PIVO



Grapefruit

**Všetky druhy ovocia a čerstvá zelenina** napomáhajú pri prevencii srdcových ochorení. **Olejnate orechy, strukoviny a celozrnné potraviny** sú pre srdce tiež zdravé.

**Čerimoja, hrozno, banány a vlašské orechy** prezentované v tejto kapitole si v nej zaslúžia výnimočné miesto.



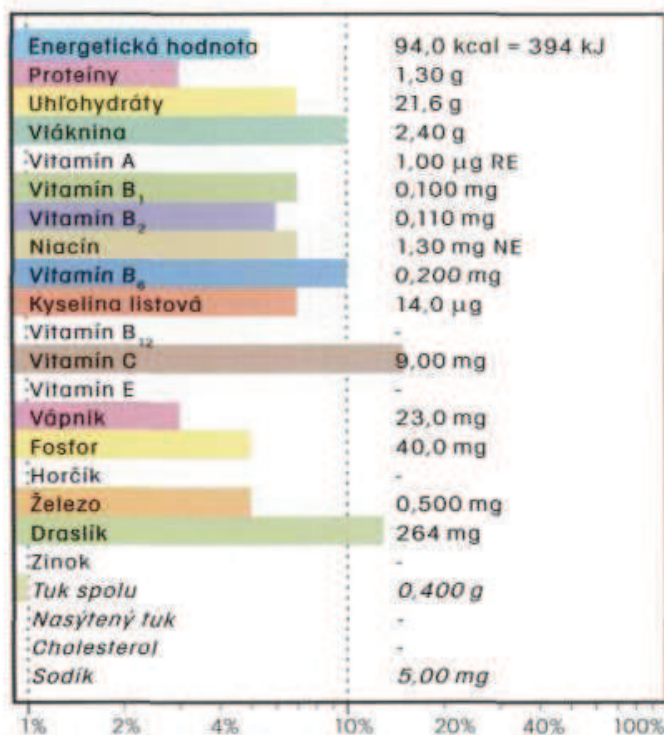
# Čerimoja

Posilňuje srdce



## ČERIMOJA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Čerimoja je ovocie zo stromu Čerimoja (*Annona cherimola* Mill.), ktorý je z čeľade Annonaceae a dorastá do výšky 8 metrov. Plod má tvar srdca a váži od 100 gramov až do jedného kilogramu. Je pokrytý zelenou šupinatou kôrou pripomínajúcou plazu. Dužina obsahuje čierne semená, ktoré sa ľahko vyberajú.

**N**IE JE LÁHKÉ opísať chuť čerimoje. Niekomu pripomína jahodu, inému ananás a ďalšiemu hrušku alebo banán.

Čerimoja je typická pre oblasť And. Jej názov je odvodený z kečuánskeho slova *chirimuya*. Hoci je to tropické ovocie, rastie vo veľkých nadmorských výškach. Domorodci z andského Altiplana majú príslovie, že čerimoja neznáša sneh, ale prospieva jej, keď ho vidno na horách.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Čerimoja vyniká obsahom **cukrov** (viac ako 21 %). Medzi nimi dominuje fruktóza a sacharóza. Má však len veľmi málo **proteínov** a **tuku**.

Z vitamínov prítomných v čerimoji sú najvýznamnejšie vitamíny *skupiny B*: B<sub>1</sub> alebo tiamín, B<sub>2</sub> alebo riboflavin, B<sub>6</sub> alebo pyridoxin a niacín. Žiadne iné **čerstvé ovocie** rovnakej hmotnosti neobsahuje tak veľa *vitamínov skupiny B*, ako čerimoja.

Bohatosť čerimoje na *minerály* ako **vápnik, fosfor, železo a draslík** je tiež vynikajúca. Viac **vápnika** majú len pomaranče, mišpule, datle a maliny.

Jej **energetický obsah** 94 kalórií na 100 g je na čerstvé ovocie nezvyčajne vysoký. Čerimoja sa odporúča všetkým vekovým skupinám, no najmä **adolescentom. Športovci a študenti** získajú spolu s energiou aj vitamíny a minerály, ktoré potrebujú na svoje činnosti.

Výživno-terapeutické použitie čerimoji je:

- **Srdcová nedostatočnosť:** Čerimoja poskytuje veľké množstvo energie vo forme cukrov spolu s *vitamínmi skupiny B* potrebnými na jej využitie. Vitamíny skupiny B pôsobia ako katalyzátory alebo pomáhajú spaľovať **uhl'ohydráty a mastné kyseliny**, ktoré tvoria dva najdôležitejšie zdroje energie pre bunky srdca.

Najčastejšou príčinou **srdcovej nedostatočnosti** alebo „unaveného srdca“ sú poškodenia chlopní, arteriálna hyperten-



Trvá im 5 až 6 dní od obratia, kým správne dozrejú.

zia alebo zúženie koronárnych artérií. Vyvolať alebo zhoršiť ju môže aj nedostatok vitamínov skupiny B.

Čerimoje majú aj iné prospešné vlastnosti: Obsahujú rastlinnú **vlákninu**, sú **močopudné**, bohaté na **draslík** a chudobné na **sodík** a **tuk**, čo vyhovuje požiadavkám na potravu **zdravú pre srdce**. Nachádza sa v nich aj určité množstvo **vápnika**, minerálu potrebného na regulovanie úderov srdca.

- **Žalúdočné ťažkosti:** krémovitá, jemná dužina čerimoje so svojím antacidným účinkom sa odporúča v prípadoch **žalúdočného kataru** a **vredu** na žalúdku alebo dvanástniku.

- **Obezita:** Napriek vysokému obsahu uhl'ohydrátov sú čerimoje účinné pri liečbe nadváhy, lebo vedú vyvolať pocit sýtosti. Tristo gramov vážiaca čerimoja dodá menej ako 300 kalórií, ale naplní tak ako tanier jedla alebo sendvič, ktoré majú viac kalórií a vyšší obsah tukov.

Okrem **utíšenia** hladu sú čerimoje pre svoj vysoký obsah živín výrazne **posilňujúce**, čo umožňuje zredukovať kalórie bez oslabenia organizmu.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Je to ich najbežnejšia konzumácia. Majú skvelú chuť a človek za krátko pocíti účinky ich terapeutických vlastností.

❷ **Koktaily:** Čerimoje sa dajú dobre kombinovať s pomarančovou šťavou alebo mliekom. Dužina sa musí prepaširovať, aby sa odstránili semená a vytvorilo pyrė (pozri str. 71).

# Čel'ad' Annonaceae

Rod „Annona” s viac ako **120** druhmi je z tejto čel'ade stredoamerického tropického ovocia najvýznamnejší. Zo **120** druhov sa **20** pestuje kvôli ovociu, ale iba štyri sú dôležité ako potravina. Termíny „annon” alebo „annona” sa bežne používajú na označenie ktoréhokol'vek ovocia tejto čel'ade. Jeho skladba a vlastnosti sú veľmi podobné čerimoji. Rozdiely medzi nimi sú najmä v tvare a chuti.



Čerimoja

## Čerimoja (pozri str. 68)

*Annona cherimola* Mill.

Toto je hospodársky najdôležitejšia annon a jej **liečebné účinky** sú najviac **prekúmané**, čo je aj dôvod, prečo sa ocitla na stránkach tejto knihy. Jemná krémovosť dužiny pomohla čerimoji dobyť trhy a maškrtné jazýčky na celom svete.

## Anona šupinatá

*Annona squamosa* L. Anona šupinatá

Pestuje sa najmä na Ďalekom východe. Má tvar srdca a výrazné šupiny na kôre. Jej dužina je **krémová** ako u čerimoji, ale trochu **sladšia** a chuťou pripomína škoricu. Používa sa do dezertov, zmrzliny a nápojov.



## Anonasiet'ovaná

*Annona muricata* L.

Je **najväčšia** spomedzi anón, dosahuje hmotnosť až do dvoch kíl. Má tvar obličky a jemné pichliače. Jej dužina býva dosť kyslá a zvyčajne sa nejedáva čerstvá, ale ako džús, mrazené dezerty a zaváraniny.

Táto anona je **trpká**, **cholagogická** (zvyšuje vylučovanie žlče) a **pomáha pri trávení**. Odporúča sa v prípadoch **zápchy**, **obezity**, **vysokého tlaku**, **srdcových chorôb** a **cukrovky**.

Anonasiet'ovaná



# Príprava čerimoje a iných anon



**1. Stonku opatrne vyťahnite.** Z čerstvého ovocia sa to dá ľahko.



**2. Rozkrojíte plod** na dve polovice.



**3. Vyberte dužinu** lyžicou a zjedzte ju alebo prepasírujte a urobte z nej pyré.



**4. Prepasírujte dužinu** a pripravte tak pyré, ktoré môžete použiť na nápoje, mrazené dezerty alebo koktaily.

*Zrelá čerimoja je na dotyk trochu mäkká. Všetky anony sú dobré v kombinácii s pomarančmi alebo limetmi. Nápoje z dužiny anony zmiešané s pomarančovým alebo limetovým džúsom sú občerstvujúce, chutné, lahodné a zdravé pre ľudí s srdcovými problémami.*

# Brokolica

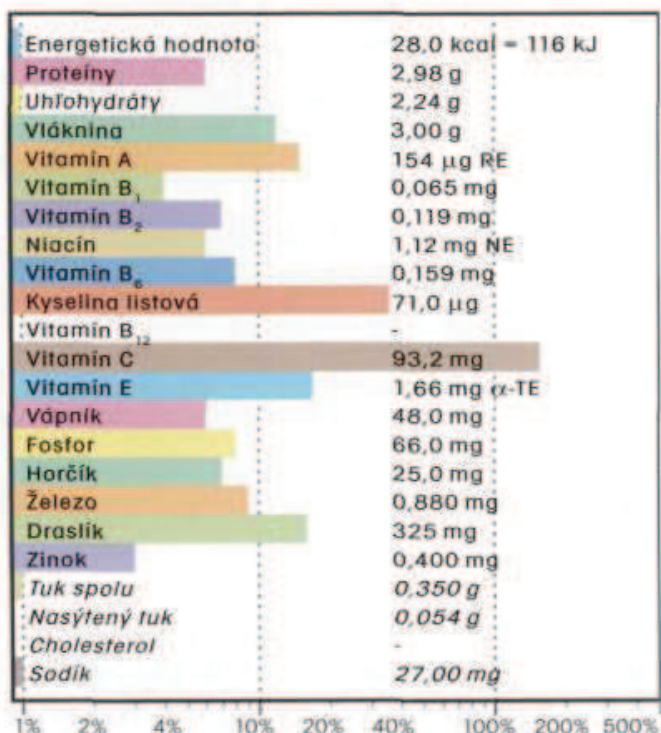
Ideálna pre pacientov  
s chorobami srdca



## BROKOLICA

### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Ružica a stonka brokolice (*Brassica oleracea* L. var. *Italica*), rastliny z čeľade Cruciferae, ktorá predstavuje druh karfiolu. Na rozdiel od karfiolu je ružica brokolice väčšia a jej kvety sú redšie usporiadané. Jej farba sa pohybuje od zelenej po fialovú.

**P**ESTOVANIE brokolice sa v posledných rokoch niekoľkonásobne zvýšilo tak v Európe, ako aj v Amerike. Jedáva sa jej viac než karfiolu (pozri str. 154) možno preto, že nespôsobuje takú plynatosť a mnohým lepšie chutí.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Spomedzi kapustnej zeleniny patriacej do čeľade Cruciferae je brokolica jednou z najbohatších na **proteíny**, vápnik, **provitámín A** (betakarotén) a **vitámín C**. Je bohatá aj na **draslík** a chudobná na **sodík**. Obsa-



Všetka zelenina z čeľade Cruciferae poskytuje fytochemické prvky, ktoré chránia pred kardiovaskulárnymi chorobami a rakovinou.

uje **antikarcinogénne** síričité **fytohemikálie** ako všetky kapustoviny. Jej najvýznamnejšiem terapeutické použitie:

- **Koronárne choroby:** Pre svoj nízky obsah kalórií a tukov, no predovšetkým pre optimálny pomer **sodíka/draslíka** je brokolica veľmi vhodnou potravinou pre ľudí so **srdcovou nedostatočnosťou** vo všetkých štádiách. Pomáha pri vylučovaní nadbytočnej tekutiny zadrživanej tkanivom (edémy) a pôsobí odľahčujúco na obehovú sústavu a srdce.

- **Obezita a cukrovka:** Napriek tomu, že je veľmi chudobná na kalórie a cukor, vyvoláva pocit sýtosti, preto by mala byť zaradená do jedálneho lístka obéznych ľudí a diabetikov.

- **Rakovina:** Vysoká hladina **betakaroténu** (provitamínu A) a **fytochemikálií** zaraduje brokolicu spolu s ostatnými kapustovinami medzi silno **antikarcinogénne** potraviny, čo potvrdili seriózne a dôkladné vedecké výskumy.<sup>9,10,11,12</sup>



### Príprava a použitie

❶ **Uvarená:** na rôzne spôsoby, podobne ako karfiol. Mala by sa variť čo najmenej, aby sa predišlo strate výživných látok.

❷ Jej **mäkké stonky** sa môžu jesť surové, pripravené na pare alebo uvarené v **šalátoch**. Sú veľmi chutné a pripomínajú špargľu.



# Vlašské orechy

## Dodávajú srdcu energiu



Vlašské orechy sú vysoko koncentrovanou potravinou s mimoriadnym bohatstvom esenciálnych mastných kyselín, vitamínu B<sub>6</sub> a stopových prvkov ako zinok, meď a mangán.

**Synonymum:** Perzský orech.

**Opis:** Vlašský orech je semeno plodu Orecha kráľovského (*Juglans regia* L), stromu z čeľade Juglandaceae, ktorý dorastá do výšky 20 metrov. Jeho plod je kôstkovica, ktorej dužinatá časť (perikarp a mezokarp) je zelenkavá. Semeno alebo endokarp je drevnaté a tvrdé, ale obsahuje veľmi výživné dvojkľúčolistové semeno - orech.

### VLAŠSKÉ ORECHY

Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	642 kcal = 2686 kJ
Proteíny	14,3 g
Uhlíhydráty	13,5 g
Vláknina	4,80 g
Vitámín A	12,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,382 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,148 mg
Niacín	4,19 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,558 mg
Kyselina listová	66,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	3,20 mg
Vitámín E	2,62 mg α-TE
Vápnik	94,0 mg
Fosfor	317 mg
Horčík	169 mg
Železo	2,44 mg
Draslík	502 mg
Zinok	2,73 mg
Tuk spolu	61,9 g
Nasýtený tuk	5,59 g
Cholesterol	-
Sodík	10,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**P**REDPOKLADÁ SA, že vlašský orech má pôvod v Strednej Ázii, ale dobre sa prispôbil aj podmienkam v krajinách lemujúcich Stredozemné more. Mohli by sme povedať, že vlašský orech tvorí súčasť **stredomorskej stravy** po tisícročia a má výbornú povest' pre svoj zdravotný celok, a najmä srdcu prospešný vplyv.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Vlašský orech je, spolu s inými olejnatými orechmi, jedným z najkoncentrovanejších potravinových zdrojov živín, nachádzajúcich sa v prírode. Spolu s para orechom (pozri str. 52) má najvyšší obsah kalórií (642 kcal/100g) pre vysoký podiel tuku (oleja). Takáto je charakteristika živín vlašského orecha:

✓ **Tuky:** Tvoria až tri pätiny hmotnosti orecha (61,9 %), viac ako majú mandle, lieskové orechy a búrske oriešky (pozri str. 58, 238, 320). Pozostávajú najmä z **nenasýtených mastných kyselín** s prevahou **poly-nenasýtených** okrem **lecitínu**. Z dvoch mastných kyselín, ktoré sa nachádzajú vo vlašských orechoch, vynikajú tieto:

- Kyselina **linolová** (31,8 %) s 18 atómami uhlíka a dvoma dvojitými väzbami. Je to esenciálna mastná kyselina, bez ktorej telo nemôže existovať, najmä v detstve. Znižuje hladinu **cholesterolu** a stará sa o vytváranie **nervového** tkaniva a potrebného množstva **proti-látok**.

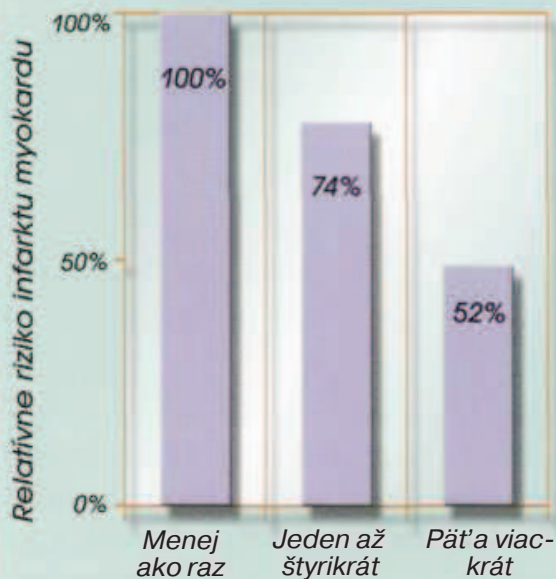
- Kyselina **linolénová** (6,8 %) s 18 atómami uhlíka a troma dvojitými väzbami. Je to mastná kyselina série **Omega-3**, ktorá sa nachádza aj v rybách. Znižuje hladinu cholesterolu a triglyceridu v krvi, zabraňuje vzniku zrazenín v cievach a brzdí zápalové procesy.

Vlašské orechy, pšeničné klíčky, prvosenka a semená repky sú najvýdatnejšie rastlinné zdroje kyseliny linolénovej.

✓ **Uhl'ohydráty:** Vlašský orech je medzi ostatnými olejnatými orechmi najchudobnejší na túto živinu (13,5 %). Z chemického hľadiska sú uhl'ohydráty **oligosacharidy (dextríny)** s malým množstvom cukrov (**sacharózy** a **dextrózy**), čo oceňuje najmä **diabetici**.

## Riziko infarktu myokardu

vzhľadom na konzumáciu vlašských orechov<sup>13</sup>



Týždenná konzumácia vlašských a iných olejnatých orechov

Riziko infarktu myokardu sa znižuje so stúpajúcou konzumáciou vlašských a iných olejnatých orechov. Rovnakým spôsobom chráni srdce aj jedávanie celozrnného chleba namiesto bieleho.

✓ **Proteíny:** Vlašské orechy obsahujú do 14,3 % vysoko kvalitných proteínov, **viac** ako arašidy a približne toľko ako mandle. Majú síce nedostatok esenciálnej aminokyseliny metionínu, ale tá sa dá doplniť



## Príprava a použitie

❶ **Surové a celé:** Surové orechy treba veľmi dobre požiť. Aby boli ľahšie stráviteľné, pomôže odstránenie tenkej žltej šupky.

❷ **Pomleté:** Pomleté vlašské orechy sa ľahko jedia tým, ktorí majú problém ich požiť.

❸ **Varené:** Z vlašských orechov sa dajú pripraviť chutné vegetariánske jedlá, vrátane „mäsových“ guliek a mnohých iných prítťažlivých pokrmov.

❹ **Orechový olej:** Je lahodný a výživný, ale zriedka dostupný v obchodoch, pretože sa veľmi rýchlo kazí.





## Vlašské orechy proti infarktu



Výskum robený v Kalifornii, známy ako Štúdia zdravia adventistov, analyzoval stravovacie návyky viac než 25 000 adventistov siedmeho dňa, ktorí sú známi svojím zdravým životným štýlom.

Potvrdilo sa, že riziko infarktu u adventistov je výrazne nižšie ako u ostatnej populácie a u tých, ktorí jedli vlašské orechy päť a viackrát týždenne, bol výsledok ešte priaznivejší. Približne polovica skúmaných adventistov jedla orechy aspoň raz za týždeň.<sup>13</sup>

ich **kombináciou** s celým **zrnom** (pšenica, ovos, ryža atď.), ktoré je na **metionín** veľmi bohaté.

Zmes orechov a obilia je prospešná dvojnásobne, pretože obilie má nedostatok **lyzínu** a **treonínu**, dvoch iných aminokyselín, ktorých majú vlašské orechy hojnosť. Spojením **orechov s obilím** (napríklad s chlebom) získame úplné **proteíny**, nadradené tým z mäsa, lebo sú oveľa zdravšie.

✓ **Vitamíny:** Vlašské orechy sú dobrým zdrojom vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> (niacínu) a B<sub>6</sub>. Vitamín B<sub>1</sub> alebo **tiamín** je potrebný na fungovanie srdca a na rovnováhu nervovej sústavy. Orechy sú relatívne chudobné na vitamíny A a C.

Vlašské orechy sú jedným z najbohatších zdrojov **vitamínu B<sub>6</sub>**, známeho tiež ako pyridoxín, ktorý sa stará o správne fungovanie **mozgu** a tvorbu **červených krviniek**.

✓ **Minerály:** Vlašské orechy sú bohaté na **fosfor** a **draslík** a zároveň chudobné na **sodík**, čo pomáha zdraviu kardiovaskulárnej sústavy. Obsahujú aj veľa **železa** (2,44 mg/100 g), **horčíka** a **vápnika**, kým mandle a lieskové oriešky sú bohatšie na vápnik.

Vlašské orechy a iné orechy patria medzi bohaté a veľmi kvalitné zdroje **STOPOVÝCH PRVKOV**.

- **Zinok:** Vlašské orechy obsahujú 2 730 µg (=2,73mg) zinku na 100g, oveľa viac ako ryby alebo ktorékoľvek mäso okrem pečene. Nedostatok zinku oslabuje **imunitný systém** a spomaľuje hojenie **rán**.

- **Med:** Vlašské orechy obsahujú 1 390 µg (= 1,39 mg) medi na 100 g, viac ako väčšina rastlinných a mäsových potravín. Tento stopový prvok umožňuje vstrebávanie **železa** v črevách a pomáha pri prevencii **málokrvnosti**.

- **Mangán:** Orechy obsahujú 2 900 µg (=2,9 mg) tohto stopového prvku na 100 g, prevyšujú ich len lieskové oriešky, sója, fazuľa a obilie. Mäso, ryby, vajcia a mlieko sú naň chudobné. Nedostatok mangánu vyvoláva **neplodnosť** u oboch pohlaví.

Pri takomto bohatom a rozmanitom nutričnom zložení majú orechy aj pestré terapeutické použitie:

• **Srdcové choroby:** Vlašské orechy sú výbornou potravou pre chorých na srdce z troch dôvodov:

1. Kvôli bohatému obsahu **mastných kyselín:** tie tvoria primárny zdroj energie pre **srdcové bunky**, na rozdiel od iných buniek, napríklad neurónov, ktoré ako hlavné palivo využívajú glukózu.

2. Pre obsah **vitamínu B<sub>6</sub>**, ktorý napriek tomu, že nie je veľký, podporuje svalové funkcie, vrátane srdcových.

3. **Spomaľujú** usadzovanie **cholesterolu** na stenách artérií znižovaním jeho hladiny v krvi. Čím menej cholesterolu je v krvi, tým je aj nižšie riziko **artériosklerózy** (upchatia artérií) a lepšia **cirkulácia krvi**.

Vlašské orechy by sa mali stať každodenným doplnkom jedálneho lístka u trpiacich **srdcovou nedostatočnosťou** z akejkoľvek príčiny, angínou **pectoris** alebo pri hrozbe **infarktu**. Ich konzumácia sa odporúča najmä tým, ktorí prekonal infarkt myokardu a zotavujú sa.

- **Zvýšený cholesterol:** Donedávna sa ľuďom so zvýšenou hladinou cholesterolu priam zakazovalo konzumovať olejnaté orechy a z nich predovšetkým vlašské. Výskumy vedené Dr. Joanom Sabatém na Loma Linda University (Kalifornia) ukazujú<sup>13</sup>, že denná dávka 80 g orechov počas dvoch mesiacov zníži hladinu LDL (škodlivého cholesterolu) o 16 %.

- **Poruchy nervovej sústavy:** Orechy sa veľmi odporúčajú pri všetkých neurologických

ťažkostiach, pretože sú bohaté na **esenciálne mastné kyseliny**, ktoré sa priamo zúčastňujú na metabolizme v neurónoch. Ďalej obsahujú **lecitín**, **fosfor** a **vitamín B<sub>6</sub>**, čo je pri liečbe tiež dôležité. Zlepšujú duševnú výkonnosť a navracajú silu a rovnováhu nervovej sústave, preto by nemali chýbať v strave **študentov a duševných pracujúcich**. Tí, ktorých trápí **podráždenosť**, **depresia**, **stres** alebo **nervové vyčerpanie**, by mali zjesť hrsť orechov denne, najlepšie na raňajky.

- **Sexuálne problémy a neplodnosť:** Konzumácia vlašských orechov má pozitívny efekt na sexuálny výkon, lebo zvyšuje **mužskú potenciu** a **zlepšuje sexuálnu reakciu u žien**.

Orechy nie sú afrodisiakum v pravom zmysle slova, pretože v skutočnosti nezvyšujú sexuálnu túžbu, ale podporujú a zvyšujú fyziologickú reakciu počas sexuálnej aktivity u muža aj u ženy.

- **Cukrovka:** Kvôli nízkemu obsahu uhlíhydrátov a vysokej nutričnej hodnote sú vlašské orechy prospešné a ľahko stráviteľné aj pre diabetikov.



Orechy musia nahradiť potraviny bohaté na kalórie (margarín, maslo, salámu), a nie ich dopĺňať, ak chceme znížiť cholesterol a predchádzať obezite.

# Makadamské orechy

Pomáhajú srdcu



## MAKADAMSKÉ ORECHY

### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	702 kcal = 2 936 kJ
Proteíny	8,30 g
Uhlíhydráty	4,43 g
Vláknina	9,30 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,350 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,110 mg
Niacín	5,69 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,196 mg
Kyselina listová	15,7 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	0,410 mg α-TE
Vápnik	70,0 mg
Fosfor	136 mg
Horčík	116 mg
Železo	2,41 mg
Draslík	368 mg
Zinok	1,71 mg
Tuk spolu	73,7 g
Nasýtený tuk	11,0 g
Cholesterol	-
Sodík	5,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Macadamia ternifolia*  
F.v. Muell.

**Synonymá:** Queenslandské orechy, Austrálske  
orechy.

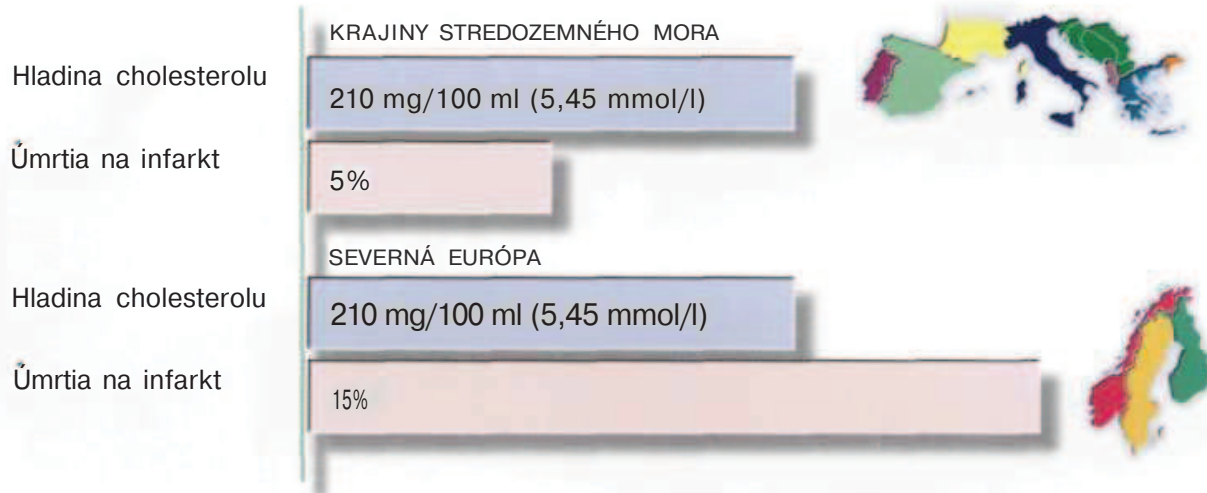
**Opis:** Semenoploduzovždzeleného stromu  
Makadamia z čeľade Proteaceae, ktorý doras-  
tá do výšky 9 metrov.

**S**TROM MAKADAMIA bol objavený  
a pomenovaný v polovici 19. storo-  
čia v Austrálii. Spomedzi 10 zná-  
mych druhov má len tento výživnú hod-  
notu, a to vďaka kvalite a vlastnostiam  
jeho orechov.

Má tvrdé, v hrubej škrupine ukryté  
olejnaté orechy krémovej farby, len o tro-  
chu väčšie ako lieskové orechy.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Semená stro-  
mu Makadamia, známe ako makadamské  
orechy, obsahujú do 73,7% **tuku**. **Ich pro-  
teíny** (8,3 %) sú kompletné, hoci majú má-  
lo **metionínu**<sup>14</sup> (to sa dá ľahko doplniť  
kombináciou s celým zrnom).

## Cholesterol sám osebe na poškodenie artérií nestačí



Takzvaná Štúdia siedmich krajín sa robila na 12 467 mužoch vo veku od 40 do 59 rokov a mala za cieľ preskúmať vzťah medzi hladinou cholesterolu v krvi a úmrtnosťou na srdcové a cievne choroby.<sup>15</sup>

Tento veľký medzinárodný výskum zistil:

- Čím je vyššia hladina cholesterolu v krvi, tým je

väčšie riziko artériosklerózy srdcových chorôb.

- Pri rovnakej hladine cholesterolu je riziko infarktu oveľa vyššie u obyvateľov krajín, kde sa zvyčajne konzumuje menej ovocia a zeleniny, napr. v Škandinávii a nižšie u obyvateľov, ktorí sa stravujú ako v Stredozemí, čo sú všetky juhoeurópske krajiny.



### Príprava a použitie

❶ **Surové:** Makadamské orechy musia byť zrelé, aby sa dali jesť surové a treba ich dobre požuť. Niektoré majú horkú chuť kvôli obsahu kyanogénnych glykozidov, podobných ako majú horké mandle.

❷ **Pražené:** Opražené makadamy sú veľmi chutné a ľahšie stráviteľné. Zvyčajne sa do ich pridáva soľ, ale vtedy sa neodporúčajú chorým na srdce.

❸ **Makadamový olej:** je výborný na vyprážanie a do dezertov.

Makadamské orechy sú jedny z najbohatších orechov na olej.

Sú dobrým zdrojom vápnika, fosforu, železa, vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a niacínu.<sup>14</sup> Dodávajú tiež antioxidantné polyfenolové flavonoidy, ktoré chránia pred artériosklerózou.<sup>15</sup>

**OLEJ** vylisovaný z makadamov je zložením podobný olivovému. Z 58,2 % ho tvoria mononenasytené mastné kyseliny<sup>16</sup> a neobsahuje **transmastné kyseliny**, ktoré podľa posledných výskumov majú na srdce negatívny účinok. Je výborný na **vyprážanie** pre tepelnú odolnosť, pretože sa vyparuje pri veľmi vysokej teplote (198 °C).

Makadamské orechy a ich olej sú prospešné srdcu pre vlastnosti tukov, ktoré obsahujú. Tie znižujú **cholesterol** a zlepšujú **prúdenie** krvi **koronárnymi** artériami.

# Banány

Veľmi bohaté na draslík



## BANÁNY Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	92,0 kcal = 384 kJ
Proteíny	1,03 g
Uhlíhydráty	21,0 g
Vláknina	2,40 g
Vitámín A	8,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,045 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,100 mg
Niacín	0,740 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,578 mg
Kyselina listová	19,1 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	9,10 mg
Vitámín E	0,270 mg α-TE
Vápnik	6,00 mg
Fosfor	20,0 mg
Horčík	29,0 mg
Železo	0,310 mg
Draslík	396 mg
Zinok	0,160 mg
Tuk spolu	0,480 g
Nasýtený tuk	0,185 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Je to výsledný plod banánovníka (*Musa x paradisiaca* L. var. *sapientum*), hybridný druh, ktorý vznikol z dvoch iných. Rastie na kme z čeľade Musaceae, ktorý dosahuje výšku od troch do piatich metrov. Banány rastú v trsoch, ktoré môžu vážiť až 50 kg a obsahovať 300 kusov.

**P**O JABLKÁCH sú banány najviac konzumovaným ovocím na svete. Dôvod, prečo sa nachádzajú na stoloch až piatich kontinentov, môže byť ten, že sa dajú jesť kdekoľvek a bez akejkoľvek pomôcky. Sú dodávané vo vlastnom prirodzenom hygienickom „baleí“ - v šupke -, ktorá ich ochraňuje pred nečistotou.

Banány sú jedným z **najvýživnejších a najliečivejších** plodov na tejto planéte.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** **Uhlíhydráty** sú v zložení banánov (do 21%) to najhlavnejšie. Nezrelé banány sa skladajú najmä zo **škrobu**. Pri dozrievaní sa škrob

mení na cukry ako *sacharóza*, *glukóza* a *fruktóza*. V zrelých zostáva asi 1% škrobu, čo nevyvoláva nijaké ťažkosti, ak sa banány dobre požujú.

Nedozreté alebo zelené banány obsahujú veľké množstvo škrobu, ktorý je ťažko stráviteľný a môže spôsobiť plynatosť (plyn v črevách) a dyspepsiu (poruchu trávenia).<sup>17</sup>

V banánoch je len veľmi málo **proteínov** (1 %) a tuku menej ako 0,5 %.

Banány vynikajú obsahom **vitamínu B<sub>6</sub>**. Asi tri stredne veľké banány poskytnú odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu pre dospelého muža, ako aj podstatné množstvo **vitamínu C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E** a **folátov**.

Sú bohaté na **minerály**, z ktorých najcennejší je **draslík, horčík a železo**. Vysoký obsah **draslíka** z nich robí po avokáde a datliach tretí najlepší zdroj tohto minerálu nachádzajúceho sa v čerstvom ovocí (pozri str. 112, 148).

Obidva druhy **vlákniny**, rozpustný i nerozpustný, sú v banánoch zastúpené vo



Trávenie *banánu* sa začína v ústach. Škrob, ktorý obsahuje, je ťažko stráviteľný a vtedy, keď je banán nezrelý, môže spôsobiť aj nadúvanie.

Dobre požuť a zmiešať so slinami, to sú prvé kroky k bezproblémovému stráveniu banánu.

významnom množstve: 2,4 g /100g, majú hypolipidemickú (znižujúcu lipidy a cholesterol)<sup>18</sup> funkciu a upokojujú črevá.

Banány obsahujú aj malé množstvo **SEROTONÍNU**. Táto látka, odvodená od aminokyseliny tryptofánu, má v nervovej sústave rôzne funkcie ako arteriálna vazodilatácia (rozšírenie ciev), zmiernenie bolesti miechy a upokojenie nervov. Účinok serotonínu na ľudský organizmus sa stále skúma.

Medicínske využitie banánov:



## Príprava a použitie

❶ **Surové:** *Ideálny* stav na ich konzumáciu. Musíme mať na zreteli, že všetky banány, ktoré sa konzumujú v krajinách, kde nerastú, sa oberajú skôr a dozrievajú až v skladoch. Majú preto menej cukrov a vitamínov ako tie, ktoré mohli zostať na stromoch až do konca prírodného procesu zrenia.

❷ **Varené rôznymi spôsobmi:** Väčšina *vitamínov* sa varením stráca, hoci uhľohydráty, minerály a ďalšie živiny sa zachovávajú. Druh, ktorý sa najčastejšie varí, rastie na *banánovníku bylinnom* a je veľmi bohatý na škrob.

• **Srdcové choroby:** Banány sú *ideálnym* ovocím pre ľudí so srdcovými chorobami (angina pectoris, infarkt myokardu, arytmia, zlyhanie srdca) alebo s poruchami obehovej sústavy (arteriálna hypertenzia, artérioskleróza) pre ich výnimočné zloženie:

- **Sú bohaté na draslík a chudobné na sodík:** 396 mg draslíka a 1 g sodíka na 100 g jedlej časti je najvyšší *pomer draslík/sodík* medzi ovocím a zeleninou (mäso, ryby a mliečne výrobky majú oveľa menej draslíka a viac sodíka). Strava bohatá na draslík a chudobná na sodík zabraňuje arteriálnej hypertenzii,<sup>19</sup> arytmií, mŕtvici,<sup>20</sup> a dokonca rakovine.<sup>21</sup>
- Obsahujú významné množstvo *vitamín-*

*nov* skupiny *B* potrebných na vytváranie energie v srdcovom svalu, ako aj *horčíka*, ktorý spomaľuje postup **artériosklerózy** a zabraňuje **infarktu**.

- Sú bohaté na *vlákninu*, ktorá znižuje hladinu **cholesterolu**.
- Obsahujú malé množstvo *sérotonínu*, ktorý pôsobí na **rozširovanie** ciev.
- **Črevné ťažkosti:** Banány samotné alebo s **jablkami** (pozri str. 216) účinne pomáhajú pri **hnačkách** u detí aj u dospelých. Sú užitočné aj pre chorých na **celiakii** (slabé vstrebávanie v črevách, ktoré vyvolala alergická reakcia na glutén, sprevádzaná hnačkami a podvyživenosťou), ktorí ich môžu jesť neobmedzene a po niekoľko dní aj výlučne bez doplnenia inou potravou. Banány spolu s kukuricou a ryžou



Kto užíva lieky *na* srdce alebo proti arteriálnej hypertenzii (diuretiká, ktoré odčerpávajú draslík a kardiotoniká typu digitalis), potrebuje väčší prísun draslíka. Ten sa dá bezpečne získať z banánov.

Dva veľké banány (z nich každý má asi 120 g) poskytnú jeden gram draslíka (1 000 mg), čo až preyšuje dennú potrebu jednotlivca s oslabeným zdravím. Pomáhajú tiež predchádzať hypertenzii a majú celkovo priaznivý vplyv na činnosť srdca.

# Druhy banánov

## Banánovník bylinný

Pestuje sa v mnohých regiónoch Strednej a Južnej Ameriky, takisto aj v Afrike. Je väčší a menej sladký, ale bohatý na škrob a draslík.

Jeho plody by sa nemali jesť surové.

Vhodný je ku  
všetkým

vareným  
jedlám, po-

dobne ako ze-  
miaky. Používa sa

aj na výrobu múky,

z ktorej sa dá piecť i chlieb. Tento

druh banánov je v mnohých tropických oblastiach základnou potravinou.



## Banán trpasličí

Oproti bežným banánom je menší, sladší a chutnejší. Pestuje sa na Kanárskych ostrovoch a v Juhovýchodnej Ázii.

## Červený banán

Pochádza z Malajzie, má tmavočervenú šupku a chuťou sa veľmi podobá na bežný banán. Jedáva sa surový.



(pozri str. 198) sú ideálnou potravou pre ľudí s týmito problémami.

- **Uratická artritída a dna:** Banány alkalizujú krv, to pomáha neutralizovať a odstraňovať nadbytočnú kyselinu močovú, ktorá spôsobuje artritídu a dnu.

- **Diéta s nízkym obsahom sodíka:** Banány sú ideálnym ovocím pri potrebe takejto diéty, pretože dodávajú kalórie, vitamíny a minerály. Odporúčajú sa pri cirhóze, brušnej vodnatielke (nahromadenie tekutiny v pobrušnicovej dutine), opu-

choch (zadržanie vodnatej tekutiny v tkanivách) zapríčinených kardiálnou alebo renálnou nefritídou, degenerovaním alebo zlyhaním obličky.

- **Cukrovka:** Pre diabetikov nemajú banány kontraindikácie, hoci množstvo uhlíhydrátov vo forme cukrov, ktoré obsahujú, sa musí kontrolovať. Na rozdiel od rafinovaných cukrov (biely cukor), sú cukry v banánoch absorbované pomalšie a nespôsobujú prudký nárast hladiny glukózy (cukru) v krvi.





# Hrach

## Priateľ srdca



### HRACH Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	81,0 kcal = 339 kJ
Proteíny	5,42 g
Uhlíhydráty	9,36 g
Vláknina	5,10 g
Vitámín A	64,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,266 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,132 mg
Niacín	2,71 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,169 mg
Kyselina listová	65,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	40,0 mg
Vitámín E	0,390 mg α-TE
Vápník	25,0 mg
Fosfor	108 mg
Horčík	33,0 mg
Železo	1,47 mg
Draslík	244 mg
Zinok	1,24 mg
Tuk spolu	0,400 g
Nasýtený tuk	0,071 g
Cholesterol	-
Sodík	5,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Semená hrachu (*Pisum sativum* L.),  
popínavej rastliny z čeľade Leguminosae.  
Nachádzajú sa v uzavretých strukoch dlhých  
približne 10 cm a každý zvyčajne obsahuje  
7 až 9 semien.

**M**OŽNO ste ako dieťa potajomky  
vyberali hrach z jedla, aby ste ho  
nemuseli zjesť. Ak áno, môžete  
mu teraz dať druhú šancu, najmä ak trpíte  
na srdcovú chorobu.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Surový hrach  
obsahuje 78,9 % vody. Sú v ňom rôzne dôle-  
žité živiny:

✓ **Uhlíhydráty:** Hrach ich obsahuje vý-  
znamné množstvo (9,63%), ale menej ako  
zemiaky (16,4%). Pozostávajú najmä zo  
škrobu a malého množstva sacharózy.

✓ **Proteíny:** Ich obsah (5,42%) je väčší ako v zemiakoch (2,07%), takmer porovnateľný s ryžou a blíži sa obsahu v obilninách ako ryža (6,61%), je však stále oveľa menší ako u iných strukovín, napr. fazuľa (23,4%). Proteíny v hrachu sú kompletne, hoci s nedostatkom esenciálnej aminokyseliny metionínu a nadbytkom lyzínu. Preto kombinácia **hrachu a obilnín** dodáva telu všetky potrebné **aminokyseliny** na tvorbu vlastných proteínov.

✓ **Komplex vitamínov B:** V sto gramov hrachu sa nachádza 0,266 mg **vitamínu B<sub>1</sub>**, čo zodpovedá 18% ODD pre dospelého muža. Okrem toho je dobrým zdrojom vitamínov B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, niacínu a kyseliny listovej, látok potrebných na správne fungovanie srdca a nervovej sústavy.

✓ **Vitamín C:** Hrach ho má 40 mg na každých 100 g, takmer toľko ako citrón (53 mg).

✓ **Draslík:** Hrach obsahuje 244 mg draslíka v 100 g, minerálu dôležitého pre zdravé srdce.

Je dobrým zdrojom **železa** (1,74 mg/100g), **zinku**, **kyseliny listovej a vlákniny**. Poskytuje aj významné množstvo **provitamínu A** (betakaroténu), **vitamínu E** a **horčička**. Vďaka tomu je užitočný najmä v týchto prípadoch:

- **Srdcové choroby:** Ako vidíme, hrach má všetko, čo si vyžaduje **potrava zdravá pre srdce**. Neobsahuje takmer nijaký **tuk** ani **sodík**, dve látky, ktoré pri ich nadmernej konzumácii ohrozujú srdce. Dopĺňa liečivé účinky diétnej stravy tých, ktorí majú slabé srdce, lezie na srdcových chlopniach, myokardiopatiu (degeneráciu srdcového svalu) a koronárnu chorobu srdca.

- **Poruchy nervovej sústavy:** Hrach je veľmi výživná potravina, bohatá na vitamíny skupiny B a minerály potrebné na správne fungovanie nervového systému. Je vhodný v prípade oslabenej nervovej sústavy, neurasténie, podráždenosti, depresie, insomnie a iných funkčných ťažkostí.

- **Tehotenstvo a laktácia:** Kvôli vysokému obsahu proteínov (najmä v kombinácii s obilninami), vitamínov a minerálov je hrach veľmi vhodná potravina pre tehotné a dojčiace ženy. Je bohatý aj na **foláty**, ktoré zabraňujú deformáciám nervovej sústavy plodu.

- **Cukrovka:** Škrob v hrachu sa počas trávenia pomaly premieňa na glukózu, a preto ho dobre znášajú aj diabetici.



Hrach len sám alebo v kombinácii s kukuricou či inou obilninou je ideálnou potravou pre postihnutých koronárnou chorobou srdca.



## Príprava a použitie

❶ **Surový:** Keď je hrášok jemný, môže sa jesť surový. Je veľmi chutný a zdravý.

❷ **Mrazený:** Tento sa konzumuje po rozmrazení a krátkom zohriatí.

❸ **Varený:** Hrach by sa **nemal varit'viac ako 5-10 minút** (ak sa varí dlhšie, zničí sa takmer celý obsah vitamínov). Môžeme si vybrať, či ho povaríme vo vriacej vode alebo v pare.

❹ **Sušený:** Sušený hrach sa môže skladovať veľmi dlho, no potom obsahuje už len málo provitamínu A a vitamínu C. Stačí ho variť niekoľko minút.

❺ **Konzervovaný:** Ten sa dá jesť bez akejkoľvek úpravy. Strata vitamínov je od 15% do 30%.



# Broskyňa

## Ideálna pre srdce



### BROSKYŇA

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota:	43,0 kcal = 180 kJ
Proteíny	0,700 g
Uhlíhydráty	9,10 g
Vláknina	2,00 g
Vitámín A	54,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,017 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,041 mg
Niacín	1,02 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,018 mg
Kyselina listová	3,40 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	6,60 mg
Vitámín E	0,700 mg α-TE
Vápnik	5,00 mg
Fosfor	12,0 mg
Horčík	7,00 mg
Železo	0,110 mg
Draslík	197 mg
Zinok	0,140 mg
Tuk spolu	0,090 g
Nasýtený tuk	0,010 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Broskyňa je plod stromu Broskyňa (*Prunus persica* (L.) Batsch.) z čeľade Rosaceae. Plod je typická kôstkovica: mäsitá dužina s tvrdou kôstkou v strede.

**B**ROSKYŇA sa pomerne rýchlo rozšírila po celom svete, no ako prví ju začali pestovať v Číne. Niekoľko storočí pred narodením Krista sa odtiaľ dostala do Perzie (Iránu). Pred dvetisíc rokmi sa rozšírila po Stredomorí a neskôr ju Španieli priviezli do Ameriky. Dobré sa prispôbila v každom regióne, do ktorého ju presťahovali. Dnes pochádza viac ako polovica svetovej produkcie z Ameriky.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Zloženie broskyne tvorí vyvážená kombinácia provitáminu A (betakaroténu), vitamínov skupiny B, vitamínu C, vitamínu E, draslíka, horčíka a vlákniny, všetko v nevelkých

množstvách. Broskyne prakticky neobsahujú žiaden *sodík* ani *tuk*. Majú 9% *fruktózy* a ostatných *cukrov* a menej ako 1% proteínov.

Dalo by sa povedať, že je to ideálne *zloženie* pre *srdce*. *Vitamíny A, C a E* sú najlepšie prírodné *antioxidanty* a len málo potravín ich obsahuje v takom vyhovujúcom pomere. Účinok týchto vitamínov udržuje zdravé všetky artérie, ale najmä tie, ktoré vyživujú srdce.

*Vitamíny* skupiny B ( $B_1$ ,  $B_2$ , niacín a  $B_6$ ), ktoré sa nachádzajú v broskyniach vo významnom množstve, sú potrebné na sťahovanie komôr srdcového svalu, ktorý čerpá energiu z mastných kyselín a cukrov.

Broskyne sú *veľmi bohaté* na *draslík* a *horčík*, *základné* minerály pri udržiavaní normálneho, pravidelného rytmu *úderov srdca*.

Majú nielen najnižší obsah tuku zo všetkého ovocia, ale aj výskyt *sodíka* s jedným miligramom (mg) na 100 g jedlej časti patrí k najnižším. Strava s nízkym obsahom sodíka pomáha predchádzať arteriálnej hypertenzii a podporuje činnosť srdca.

Broskyne sa medicínsky odporúčajú v týchto prípadoch:

- **Choroby srdca:** Denná konzumácia broskýň je prospešná pri akomkoľvek stupni srdcovej nedostatočnosti alebo znížení schopnosti srdca efektívne vykonávať svoju prečerpávaciu funkciu. Aj keď broskyne nie sú priamym stimulantom srdca, pomáhajú tomuto orgánu v práci.

- **Tráviace problémy:** Zrelé broskyne sú ľahko stráviteľné. Obsahujú rozpustnú vlákninu, ktorá pôsobí v tráviacom trakte ako zmäkčovadlo a zároveň sú aj slabým prehľadlom.

- **Problémy s obličkami:** Broskyne sú slabo močopudné, čo pri veľmi nízkom obsahu sodíka a proteínu znamená, že sú výborné pri zlyhaní obličiek.

- **Obezita:** Broskyne patria medzi najlepšie ovocie pri vytváraní pocitu nasýtenosti, a tým znižovaní apetítu. Ich kalorický obsah je celkom malý: 43 kcal/100g. Prečisťujúci účinok broskýň uľahčuje odstraňovanie kyslého odpadu z metabolizmu, ktorý často sprevádza obezitu.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Zamatová koža broskýň môže vyvolať u citlivých jednotlivcov alergickú reakciu, a preto by sa broskyne mali ošúpať. Na koži môžu byť aj zvyšky pesticídov. Aj keď koža obsahuje vitamíny, táto strata sa dá ľahko nahradiť zjedením trochu väčšej porcie broskýň.

❷ **Konzervované:** Hoci konzervované broskyne dodávajú menej vitamínov a minerálov, majú tú výhodu, že sú dostupné po celý rok. Uprednostnime také, ktoré sú v čo najmenej sladkom náleve.

❸ **Marmeláda a šťava.**



Broskyňa tvarom pripomína srdce pravdepodobne preto, aby človek nezabudol na mnohé jej prínosy pre tento orgán.

# Hrozno

Posilňuje srdce  
a zlepšuje krvný obeh



## HROZNO Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	71,0 kcal = 297 kJ
Proteíny	0,660 g
Uhlíhydráty	16,8 g
Vláknina	1,00 g
Vitámín A	7,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,092 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,057 mg
Niacín	0,350 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,110 mg
Kyselina listová	3,90 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	10,8 mg
Vitámín E	0,700 mg α-TE
Vápnik	11,0 mg
Fosfor	13,0 mg
Horčík	6,00 mg
Železo	0,260 mg
Draslík	185 mg
Zinok	0,050 mg
Tuk spolu	0,580 g
Nasýtený tuk	0,189 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Plodyvínnej révy (*Vitis vinifera* L.), popí-  
navej révy z čeľade Vitaceae. Hrozno rastie  
vo väčších alebo menších strapchoch s rôznym  
počtom plodov.

**J**E TO PO POMARANČOCH druhé  
najšľachetnejšie ovocie na svete.  
Žiaľ, surového sa ho konzumuje len  
veľmi málo, väčšina ide na výrobu alko-  
holickejých nápojov, najmä vína.

Hrozno je základom stravy, ale aj kultu-  
ry v celom Stredomorí, lebo sa tam úspeš-  
ne pestuje už tisíce rokov.

Nedávne vedecké objavy pripisujú dob-  
ré zdravie ľudí v Stredomorí niektorým  
špecifickým látkam nachádzajúcim sa  
v hrozne.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** V zložení  
hrozna vynikajú dva druhy živín: **cukry**  
a **komplex** vitamínov B, pričom proteíny

a tuky majú v ňom len veľmi skromný podiel. Hoci hroznové proteíny obsahujú minimálne množstvo esenciálnych aminokyselín, zastúpené sú tam všetky. Rovnako nevýrazný je aj výskyt minerálov. Toto sú zložky hrozna, ktoré si zasluhujú špeciálnu pozornosť:

✓ **Cukry** sú prítomné v pomere od 15 % do 30 %. Hrozno pestované v chladnejších oblastiach má nižší obsah cukru, kým úroda z teplého suchého podnebia býva oveľa sladšia.

V hrozne sú najhojnejšie dva cukry **GLUKÓZA** a **FRUKTÓZA**. Z chemického hľadiska sú to **MONOSACHARIDY** alebo jednoduché cukry, ktoré sú schopné dostať sa do krvného obehu priamo, bez tráviacich procesov.

✓ **Vitamíny**: Pomerom 0,11 mg/100 g vitamínu B<sub>6</sub> patrí hrozno medzi čerstvé ovocie najbohatšie na tento vitamín. Viac ho obsahujú len tropické plodiny ako avokádo, banány, čerimoja, guajava a mango. Vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub> (niacín) sú tiež prítomné vo vyšších množstvách ako u väčšiny ostatného ovocia.

Všetky tieto **vitamíny**, okrem iného, zodpovedajú za **metabolizmus cukrov**, a teda aj za uľahčovanie chemického „spaľovania“ v bunkách pri vytváraní energie. Príroda tu dáva ešte jeden príklad rozumného riešenia, keď poskytla v hrozne veľký výber cukrov a vitamínov, takých potrebných na získavanie energie.

Hrozno obsahuje tiež veľké množstvo provitamínu A (7 µg RE/100g) a vitamínu C (10,8 mg/100 g) a E (0,7 mg/100 g).

✓ **Minerály**: Draslík a železo sú najhojnejšie minerály a okrem nich hrozno ešte obsahuje vápnik, fosfor a meď.

✓ **Vláknina**: Hrozno má približne 1% rozpustnej vlákniny (pektínu), čo je v čerstvom ovocí významné množstvo.

✓ **Nevýživné látky**: V hrozne sa vyskytujú početné chemické látky, ktoré nepatria do žiadnej klasickej skupiny živín, no na-

priek tomu vykonávajú v tele veľa funkcií. Sú v štádiu intenzívneho výskumu a poznáme ich ako **FYTOCHEMIKÁLIE**:

- **Organické kyseliny**: Dávajú hroznu kyslastú chuť a v krvi majú paradoxný účinok, lebo ju alkalizujú. **ALKALIZÁCIA** krvi a moču uľahčuje likvidovanie kyslého metabolického odpadu ako **kyseliny močovej**.

- **Flavonoidy**: Nedávno sa ukázalo, že pôsobia ako **silné antioxidanty**, ktoré bránia okysličovaniu **cholesterolu** spôsobujúceho artériosklerózu. Zabraňujú tiež tvoreniu krvných zrazenín v artériách.

- **Rosveratrol**: Bráni postupu **artériosklerózy**<sup>21</sup> a dokázalo sa, že je to aj silný **antikarcinogén**.

- **Antokyaníny**: Sú to rastlinné farbivá, ktoré sa nachádzajú v šupke bieleho, no najmä modrého hrozna. Fungujú ako silné **antioxidanty** schopné zabrániť **koronárnej chorobe srdca**.

V podstate sa dá povedať, že hrozno dodáva energiu bunkám a zlepšuje zdravie artérií, predovšetkým tých, ktoré vyživujú srdce. Pôsobí proti zápche, podporuje vyplavovanie jedovateho odpadu z organizmu, činnosť obličiek a tvorbu červených krviniek. Potvrdili sa aj jeho protirakovinové účinky.

Základné liečivé využitie:

• **Kardiovaskulárne choroby celko-vo**: Hrozno sa odporúča pri všetkých srdcových problémoch, pretože:

- Dodáva **energiu** vo forme jednoduchých cukrov, ktoré pomáhajú srdcovému svalu pri jeho práci. Hoci primárnymi zdrojmi energie preň sú mastné kyseliny, využíva aj glukózu.

- Hrozno je **bohaté** na **draslík** a obsahuje aj **vápnik** a **horčík**, teda minerály zapojené do srdcovej činnosti.

- Neobsahuje prakticky žiaden **sodík** ani **nasýtený tuk**, dvoch hlavných nepriateľov kardiovaskulárnej sústavy.

## Ako pripraviť lahodný prírodný džús z hrozna

1. Vložte celé hrozno do **mixéra**. Aj keď prípadné vyberanie semienok zaberie viac času, môže sa tak urobiť pre lepšiu chuť. Táto metóda sa odporúča ak:

- chcete získať všetky liečivé účinky šupky na **srdce** a artérie,
- chcete mať úžitok z **antikarcinogénneho** pôsobenia **rosveratrolu**, ktorý sa nachádza najmä v **šupke** hrozna.

Vtedy sa odporúča modré alebo červené hrozno.

2. Použite **filter**, aby ste zachytili šupku a semienka. Získate lahodný, jemný džús vhodný pri všetkých indikáciách hrozna.



Nekvasená hroznová šťava obsahuje také isté srdce ochraňujúce látky, aké sa nachádzajú aj vo víne, ale vo vyšších koncentráciách a bez nevýhody etylalkoholu.

Okrem toho dodáva hrozno a hroznová šťava energetické cukry a vitamíny, ktoré vo víne chýbajú.

- **Ochorenie koronárnych artérií:** Fenolové nevyživové látky prítomné v hrozne (**flavonoidy** a **rosveratrol**) spôsobujú tieto priaznivé účinky na cirkuláciu v artériách všeobecne, no najmä na koronárne artérie:

- **Vazodilatáciu** (rozšírenie ciev), tým sa zdoľajú arteriálne kŕče a zvýši sa prietok krvi.
- **Pôsobenie na krvné doštičky**, aby nevytvárali zrazeniny, čím sa zníži riziko upchatia artérií vznikajúce pri artérioskleróze. Túto schopnosť má aj etylalkohol, ale iba pri vysokej hladine

alkoholu v krvi (2 g na liter) a tá je nezlučiteľná s dobrým zdravím.

- **Spomalenie oxidácie cholesterolu** prenášaného lipoproteínmi s nízkou hustotou (LDL). Táto, s prívlastkom škodlivá, vyvoláva tvorbu usadenín na stenách artérií, a teda spôsobuje artériosklerózu.

Výskumy ukazujú, že hrozno aj hroznová šťava sú schopné rozšíriť ciev, zlepšiť prúdenie krvi bez vytvárania zrazenín a zabraňovať ukladaniu cholesterolu na stenách artérií. Čo iné by sa aj malo očakávať od potravy, ktorá ochraňuje srdce a obehovú sústavu?

**ČERVENÉ VÍNO** (nie biele) má tiež rovnaké účinky, pretože si uchováva niektoré aktívne látky, prítomné aj v hrozne, no oproti hroznu alebo hroznovému džúsu má veľa nevýhod. Víno má málo cukrov a vitamínov a obsahuje toxín **etylalkohol**, ktorý musí telo z krvi odstrániť jeho „spálením“ v pečeni.

**Hrozno a hroznová šťava** sú preto oveľa lepšie ako **víno**, lebo ochraňujú kardiovaskulárny systém a **nemajú žiadne vedľajšie účinky**.

Keď bude kardiak v lete a na jeseň jesť pravidelne hrozno a hrozienka alebo piť hroznovú šťavu počas zvyšku roka, pocíti zlepšenie reakcií srdca na malú námahu. Tí, ktorí sa zotavujú po infarkte, mali by mať hrozno denne na jedálnom lístku, aby zastavili postup koronárnej artériosklerózy.

- **Trombóza:** Tvorba krvných zrazenín v artériách a žilách sa dá znížiť konzumáciou hrozna, hrozienok alebo pitím hroznového džúsu. To je dôležité najmä pre tých, ktorí prekonali mŕtvicu alebo majú na ňu predpoklady.

- **Anémia:** Hrozno je na železo (0,26 mg/100 g) jedným z najbohatších **druhov ovocia**. Hrozienka sú koncentrovanejšie, a preto ho majú oveľa viac (2,59 mg/100g), dokonca predstihnú aj jahňacinu (2-2,5 mg/100 g).



### Hrozienka

Dodávajú menej ako 300 kcal/100 g. Sú **veľmi bohaté na železo**: 100g pokrýva jednu štvrtinu ODD tohto minerálu. Majú aj veľa **draslíka** (825mg/100g) a rastlinnej **vlákniny** (6,8%). Obsah tuku je u nich približne rovnaký ako u čerstvého hrozna (0,54 %). **Komplex vitamínov B** sa vyskytuje vo vyšších koncentráciách, ale majú menej vitamínu C a vitamín A im chýba takmer úplne.

**Železo** z hrozna sa ťažšie absorbuje ako železo z mäsa. Tomu však môže pomôcť vitamín C, ktorý sa nachádza v hrozne samotnom alebo v inej rastlinnej potrave. Ak má niekto dispozíciu na anémiu, pocíti zlepšenie pri konzumácii hrozna v letných a jesenných mesiacoch a hrozienok počas zvyšku roka.

- **Problémy s pečeňou:** Hrozno aktívuje **detoxikačný** účinok pečene zvýšenou produkciou žlče (cholerická činnosť). Uľahčuje tiež cirkuláciu krvi v portálnom systéme, a preto je cenné pri **cirhóze** a **brušnej vodnatielke** (nahromadení tekutiny v pobrušnicovej dutine) spôsobenej portálnou hypertenziou.

- **Črevné ťažkosti:** Hrozno je mierne preháňadlo, ktoré pomáha pri **chronickej zápche** spôsobenej spomaleným fungovaním čriev. Udržiava aj **rovnováhu črevnej flóry** a **zabraňuje hntiu** zapríčinenému stravou bohatou na živočíšne proteíny.

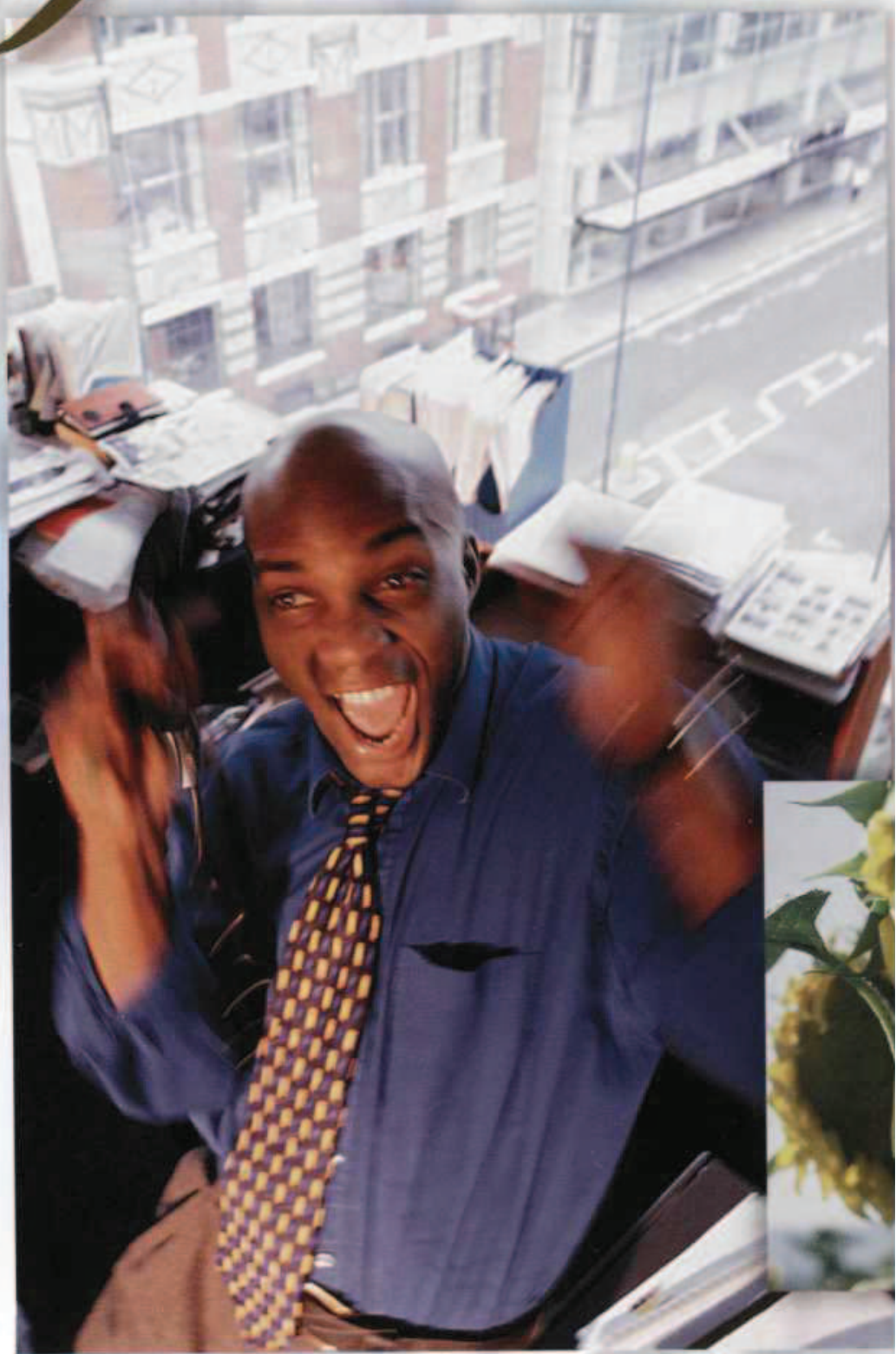
- **Problémy s obličkami:** Pre ich diuretický a prekrvenie znižujúci účinok, ale aj skladbu minerálov a nízku hladinu proteínov sa hrozno odporúča v prípadoch **zlyhania** obličiek následkom ich zápalu (nefritídy), nefrózy a iných chorôb.

- **Dna a nadbytok kyseliny močovej:** Hrozno je výborné na vylučovanie kyseliny močovej z obličiek pre jeho **alkalizujúci** a **močopudný** účinok. Pravidelná konzumácia hrozna ako liečba je prospešná najmä pre artritikov, obéznych a pre tých, ktorých strava je bohatá na mäsové výrobky.

- **Rakovinové procesy: ROSVERTROL** v hrozne, no najmä v jeho šupke pri experimentoch vykázal protirakovinové vlastnosti. Hoci použitie tejto látky v prípadoch rakoviny sa stále skúma, hojná konzumácia hrozna sa odporúča ako doplnok k ostatným terapiám tým, ktorým už rakovinu diagnostikovali alebo im s veľkou pravdepodobnosťou hrozí.



5



# Potrava pre artérie

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Artérioskleróza.....	95	Avokádo.....	112
Hypertenzia.....	96	Cícer.....	100
Krehkosť ciev.....	95	Grapefruit.....	102
Mŕtvica.....	95	Guajava.....	118
Omrzliny.....	97	Hrušky.....	116
Raynaudov syndróm.....	97	Jahody.....	108
		Jam.....	106
		Slničnicové semienka.....	110
		Tekvica.....	104
		Žito.....	120

**Z** DRAVIE artérií úzko súvisí so stravou. Niektoré zložky stravy sú pre ne škodlivé a naopak, iné im prospievajú:

- **Škodlivé** látky: **Sodík** (najmä v kuchynskej soli), **nasýtené tuky** a **cholesterol**, ktorý sa nachádza len v živočíšnej potrave.
- **Užitočné** látky: **Antioxidanty** (v ovoci a zelenine), rozpustná **vláknina** (ovocie, zelenina a strukoviny) a **nenasýtené mastné kyseliny** (orechy, semená a rastlinné oleje).

## Cholesterol, hlavný nepriateľ artérií

- Cholesterol je v tele **potrebný** a ako taký by sa nemal považovať za toxickú látku.



Telo si je schopné vyrobiť dostatok cholesterolu pre vlastnú potrebu bez toho, aby bolo odkázané na jeho konzumáciu z vonkajších zdrojov.

- Cholesterol je škodlivý len preto, že sa **usádza** na stenách **tepien** a spôsobuje tak **artériosklerózu**. Prekročením jeho určitej hladiny v krvi sa zvyšuje riziko artériosklerózy a infarktu.

- Cholesterol je potrebný, ale iba v takom množstve, ktoré nezapríčiňuje **artériosklerózu**. Táto choroba býva výsledkom kombinácie niekoľkých faktorov:

- **Zvýšenej** hladiny **cholesterolu** v krvi.
- **Nedostatku** **antioxiadačných** látok ako provitamín A, vitamín C a E, flavonoidy a iné fytochemikálie kvôli strave chudobnej na ovocie, zeleninu, obilniny a orechy.
- **Nadbytku** **nasýtených tukov** zo stravy bohatej na mlieko, vajcia, mäkkýše, mäso a mäsové deriváty.
- **Nedostatku** fyzickej aktivity, fajčenia, stresu, hormónov, genetickej úpravy.
- Niektorí lekári predpisujú lieky a odporúčajú diéty na zníženie hladiny choleste-

rolu, ale to je ešte menej než málo na predchádzanie artérioskleróze a jej komplikáciám. V skutočnosti sa infarkt čoraz častejšie vyskytuje pri normálnej hladine cholesterolu.

- Existujú **dva druhy** cholesterolu v krvi líšiace sa lipoproteínmi, ktoré ho prenášajú:

- **LDL** alebo **škodlivý cholesterol** sa spája s lipoproteínmi s nízkou hustotou a podporuje artériosklerózu.

- **HDL** alebo **dobrý cholesterol** sa spája s lipoproteínmi s vysokou hustotou a tie chránia pred artériosklerózou. Olivový olej a fyzická aktivita zvyšujú hladinu HDL-cholesterolu.

Výrazom „**hladina cholesterolu v krvi**“ sa myslí **celkové** množstvo **cholesterolu**, súčet oboch druhov.

- Pre **zdravé artérie** a zníženie rizika artériosklerózy a komplikácií (infarktu, mŕtvice, slabého prúdenia krvi) treba:

- **Znížiť** hladinu všetkého **cholesterolu**.
- **Zvýšiť** hladinu **antioxidantov** v krvi.
- Toto sa ľahko dosiahne **diétou bohatou** na **čerstvú rastlinnú potravu**.

## Normálna hladina cholesterolu v krvi

**Všetok cholesterol:**

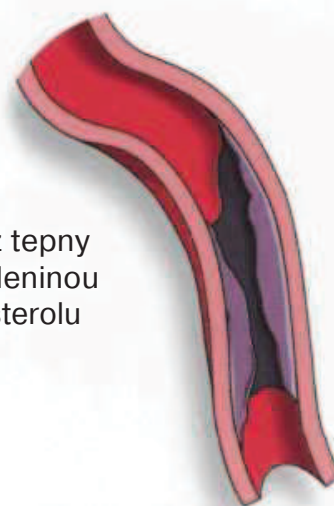
5 - 6 mmol/l (193 - 231 mg/dl).

**HDL-cholesterol:**

1 mmol/l (38 mg/dl).

**LDL-cholesterol:**

Rozdiel medzi cholesterolom celkovo a HDL (-5 mmol/l = 155 - 193 mg/dl).<sup>3</sup>



Prierez tepny s usadeninou cholesterolu

## ARTÉRIOSKLERÓZA

### Definícia

Degeneratívny proces, ktorý môže postihnúť všetky tepny v tele. Začína sa usadzovaním **cholesterolu** na ich vnútornej výstelke nazývanej intima.

Hrubnutie a tvrdnutie artérií spojené so zúžením ich vnútorného priemeru znižuje v nich aj prietok krvi a čím menej krvi, tým kratší život.

### Strava

Artériosklerózu, toto veľké zlo civilizácie, zo všetkého najviac ovplyvňuje strava.

U primitívnych kmeňov alebo menej rozvinutých národov, ktoré sa živia prírodnou a nerafinovanou potravou, táto choroba prakticky neexistuje. Naopak, v západných krajinách so zvyšujúcou sa konzumáciou rafinovaných a umelo spracovaných potravín, sa vyskytuje čoraz častejšie.

### Príčiny

**Fajčenie** spolu s nevhodnou stravou je hlavnou príčinou artériosklerózy.



**Konzumujte**

OVOCIE  
CELÉ OBILNINY  
STRUKOVINY  
ZELENINU  
ORECHY  
VLÁKNINU  
CESNAK  
OLEJE  
ANTIOXIDANTY  
FOLÁTY



**Obmedzte alebo vylúčte**

CHOLESTEROL  
NASÝTENÉ TUKY  
TRANSMASTNÉ KYSELINY  
MÄSO  
KONZERVOVANÉ SYRY  
VAJCIA  
MLIEČNE PRODUKTY  
PROTEÍNY  
ALKOHOL  
KÁVU  
BIELY CUKOR  
SOL'



Konzervovaný syr parmezán

**Konzervovaný syr obsahuje veľa soli, nasýtených tukov a cholesterolu - troch nepriateľov zdravých artérií.**

## MŔTVICA

### Definícia

Známa tiež ako **iktus** alebo **mozgovo-cievna** príhoda. Vzniká, keď do časti mozgu náhle prestane prúdiť krv kvôli:

- **Prasknutiu artérie**, ktoré vyvolá krvácanie do mozgu.
- **Zablokovaniu artérie** krvnou zrazeninou na tom mieste v mozgu, kde vznikla, alebo embolom (upchatie zapríčinené zrazeninou, ktorá sa uvoľnila kdekoľvek v tele a došla na zablokované miesto).

### Príčiny

Artérioskleróza je primárna príčina mŕtvice, pretože urýchljuje pretrhnutie ciev a tvorenie zrazenín. Ostatné faktory ako **hypertenzia**, **fajčenie** a **cukrovka** riziko mŕtvice nebezpečne zvyšujú.



**Konzumujte**

OVOCIE  
ZELENINU  
CESNAK  
OLIVOVÝ OLEJ  
RYBACÍ OLEJ  
SELÉN



**Obmedzte alebo vylúčte**

TO ISTÉ AKO PRI  
ARTÉRIOSKLERÓZE



Olivy

**Olivový olej zabraňuje zrážaniu krvi.**

## KREHKOSŤ CIEV

### Definícia a príznaky

Slabosť drobných cievok, ktorá vedie ku **krvácaniu** alebo hematómom pri drobných úrazoch.

### Príčiny

Jej príčinou je všeobecne dedičná slabosť spojovacieho tkaniva, ktoré vytvára steny tepien a žíl. Nedostatok určitých vitamínov môže problém ešte zhoršiť.



**Konzumujte**

CITRÓNY  
CITRUSOVÉ OVOCIE  
VITAMÍN C  
FLAVONOIDY

**Flavonoidy chránia a posilňujú steny vlásočnic a drobných cievok. Najúčinnější flavonoid je hesperidín, ktorý sa nachádza v citrónoch.**

## HYPERTENZIA

### Definícia

Krv v artériách musí byť stále pod určitým tlakom, aby mohla prúdiť do všetkých tkanív. Hypertenzia vzniká, keď:

- Systolický (maximálny) tlak je vyšší ako 140 mm Hg.
- Diastolický (minimálny) tlak je vyšší ako 90 mm Hg.
- Alebo je vyšší iba jeden z nich.

Hypertenzia nemá príznaky, ale pomaly poškodzuje artérie a rôzne orgány.

### Strava

**Strava** môže hrať **dôležitú úlohu** pri udržiavaní krvného tlaku v zdravých medziach. Čím jednoduchšie pripravené ovocie a zeleninu jete, tým nižšie je riziko hypertenzie.

### Zdravotná rada

Nikotín je vazokonstriktor (sťahuje cievy), preto fajčenie zvyšuje tlak krvi, čo sa dá zistiť už po jednej cigarete.



**Konzumujte**

MOČOPUDNÉ  
POTRAVINY  
OVOCIE  
LISTNATÚ ZELENINU  
VÝVAR  
NA PREČISTENIE  
STRUKOVINY  
ZELER  
TEKVICU  
CESNAK  
GUAJAVU  
HRUŠKY  
GRAPEFRUIT  
VLÁKNINU  
DRASLÍK  
VÁPNIK  
HORČÍK  
RYBACÍ OLEJ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

SOL'  
SODÍK  
ŠUNKU  
SALÁMY  
MÄSO  
PROTEÍNY  
ALKOHOL  
NASÝTENÉ TUKY  
KÁVU  
POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE  
KORENIE  
VYZRETÉ SYRY  
VAJCIA



### Zeleninový vývar na prečistenie

Pripravuje sa varením rôznej alkalizujúcej a diuretickej zeleniny, najmä cibule a zeleru vo veľkom množstve vody. Môže sa pridať trochu olivového oleja.

Takýto vývar je veľmi zdravý a pozostáva zo základných surovín používaných pri ošistickej diéte. Pol litra až jeden liter nápoja možno denne piť namiesto vody. Niektoré z jeho účinkov:

- **Prečisťujúci** alebo ošisticý: Alkalizuje krv a moč, čo *zlepšuje likvidáciu* odpadových produktov, najmä **kyseliny močovej**.
- **Diuretický**: Zlepšuje **fungovanie obličiek** a zvyšuje vylučovanie moču.
- **Mineralizačný**: Dodáva telu **minerály a stopové prvky**, predovšetkým draslík, horčík a železo. Draslík zabraňuje arteriálnej hypertenzii.



Vývar na prečistenie

Cesnak



Cesnak je vazodilatátor (rozširuje cievy) a hypotonikum (znižuje krvný tlak), aj keď na dosiahnutie tohto účinku ho treba zjesť niekoľko strúčikov.

## RAYNAUDOV SYNDRÓM

### Definícia a príznaky

Spôsobujú ho náhle kŕče okrajových artérií, väčšinou na rukách, ktoré postupne belejú, fialovejú a nakoniec červenejú.

### Príčiny

Syndróm sa častejšie vyskytuje u žien po menopauze.

Známe okolnosti, pri ktorých vzniká, sú:

- Fajčenie.
- Citové napätie.
- Prechladnutie.
- Práca s vibrujúcimi spotrebičmi, ako sušiče na vlasy alebo mixéry.

### Zdravotná rada

Hoci v niektorých prípadoch treba lekárske ošetrovanie alebo chirurgický zákrok, môžeme tomu predísť správnou voľbou potravín.



**Konsumujte**

CESNAK  
ORECHY  
VITAMÍN E  
FLAVONOIDY  
RYBACÍ OLEJ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE

Saláma



Salámy sú veľmi bohaté *na* sodík, lebo ho mäso prirodzene obsahuje a ešte sa do nich aj pridáva (dusitany a dusičnany používané na konzervovanie mäsa sú sodné soli). Obsahujú aj veľa nasýteného tuku, ktorý podporuje tvrdnutie artérií a hypertenziu.

## OMRZLINY

### Definícia

Omrzliny alebo **erytém pernio** spôsobuje nedostatok prúdenia krvi v kapilárach, ktoré vyživujú kožu. Vyvoláva alebo zhoršuje ich chlad, ale môžu ich zapríčiniť aj tesné topánky.

### Príznaky

Prejavujú sa ako zápalový opuch kože na rukách alebo nohách, ktorý svrbí a páli, ale potom zmizne. Len niekedy sa vytvoria vredy a vznikne infekcia.

### Zdravotná rada

Okrem obväzov s vhodnými liečivými rastlinami aj určitá **potrava** zlepšuje stav kapilár a prúdenie krvi.

**Tabak** podporuje vznik omrzlín tak, že zužuje cievy, čo brzdí prítok krvi.



**Konsumujte**

CITRUSOVÉ PLODY  
CESNAK  
VITAMÍN C  
VITAMÍN E  
FLAVONOIDY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
POVZBUDZUJÚCE  
NÁPOJE

**Konzumácia hojného množstva čerstvého alebo minimálne upravovaného ovocia a zeleniny je efektívnym prostriedkom proti hypertenzii.**



# Nahrádzanie pri znižovaní

*Nahradením každej zobrazenej potraviny tou napravo je možné znížiť hladinu cholesterolu. O čo dôslednejšie urobíte túto výmenu, o to viac si znížite cholesterol. Ak pri tom dodržíte aj iné rady týkajúce sa artériosklerózy, osahbude dvojnásobný.*



**Červené mäso, mäkkýše, salámy**



**Ryby alebo hydina bez kože**



**Strukoviny, náhrada mäsa alebo iné alternatívy namiesto mäsa**



**Maslo, slanina**



**Margarín**



**Panenský olivový olej alebo semenkový olej**



**Plnotučné mlieko**



**Nízkoťučné mlieko**



**Sójové alebo mandľové mlieko**

# potravín cholesterolu



Konzervovaný syr



Nízkotučný tvaroh



Tofu a avokádo



Priemyselné pečivo  
alebo sladké pečivo



Celozrnné  
pečivo



Sladkosti,  
čokoláda



Sušené ovocie,  
med, melasa

## Druhy mastných kyselín

- Nasýtené mastné kyseliny: Vyskytujú sa v mlieku, vo vaječnom žĺtku, v mäse a jeho derivátoch. Zvyšujú tvorbu cholesterolu v tele.
- Nenasýtené mastné kyseliny:
  - *Mononenasýtené* ako kyselina olejová, ktorá sa nachádza v olivovom oleji: Znižujú LDL (škodlivý) cholesterol a zvyšujú HDL, ktorý chráni pred artériosklerózou (pozri str. 95).
  - *Polynenasýtené*: Tie nájdeme najmä v semenných olejoch. Znižujú LDL (škodlivý) cholesterol. *Omega-3* mastné kyseliny sú špeciálny druh polynenasýtených mastných kyselín predovšetkým v tučných rybách.
- Transmastné kyseliny: Sú to nenasýtené mastné kyseliny *zmenené* teplotou alebo priemyselnými procesmi: Vznikajú pri vyprážaní na rastlinných olejoch alebo pri priemyselných úpravách teplom a hydrogenizáciou na výrobu polotuhých tukov ako margarín.
  - Účinok na zdravie: Transmastné kyseliny zvyšujú LDL (škodlivý) cholesterol, znižujú HDL (dobrý) cholesterol, podporujú artériosklerózu a zvyšujú riziko koronárnej choroby srdca.<sup>1,2</sup> Ich účinok však *nie je až taký škodlivý* ako *nasýteného* tuku v mlieku, syre, vo vaječnom žĺtku, v mäse a saláme.<sup>3</sup>



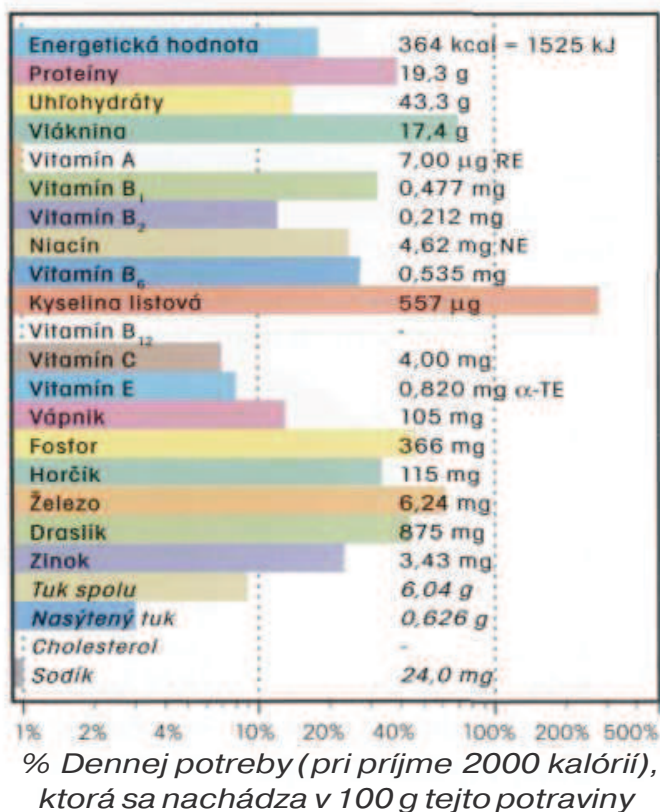
# Cícer

Správna vec  
pre moderných ľudí



## CÍCER Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



**Opis:** Semeno cícera (*Cicer arietinum* L.) z če-  
ľade Leguminosae. Jeho plodje vajcovitý struk,  
v ktorom sú dve semená, cícer.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Významné  
terapeutické vlastnosti cícera robia z tejto  
nenáročnej strukoviny diétnu potravinu  
ideálnu pre moderných ľudí. Pomáha zni-  
žovať **cholesterol**, predchádzať **zápche**  
a zároveň posilňuje **nervovú sústavu**.

Cícer je výživný a vyvážený, lebo dodá-  
va veľa energie (364 kcal/100 g). Je to  
dobrý zdroj najdôležitejších živín okrem  
vitamínu B<sub>12</sub> (to sa týka všetkej rastlin-  
nej potraviny). Obsahuje dokonca provita-  
mín A a vitamín C a E, ale iba v malom  
množstve. Ostatné živiny sú v cíceri za-  
stúpené dobre:

✓ **Proteíny:** Cícer ich dodáva významné množstvo (19,3 %), ktoré sa rovná alebo je väčšie ako v mäse alebo vo **vajciach**, ale menšie než u iných strukovín bohatých na proteíny ako šošovica, sója alebo fazuľa (pozri str. 130, 254, 330). Kombinácia strukovín a obilnín ponúka proteíny výbornej biologickej kvality.<sup>4</sup>

✓ **Uhl'ohydráty:** Cícer je veľmi bohatý na uhl'ohydráty (43,3 %), z ktorých prevažuje **škrob**. Ten sa počas trávenia pomaly mení na glukózu, ale musí sa dobre požiť a premiešať so slinami.

✓ **Tuk:** Tvorí v cíceri 6,04 %. Je to podstatne viac než u šošovice alebo fazule, ale menej ako u sóje. Väčšina z týchto tukov sú **polynenasýtené**.

✓ **Vitamíny:** Cícer je dobrým zdrojom vitamínu B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>. **Foláty**, ktoré sa podieľajú na správnom fungovaní nervovej sústavy a znižovaní rizika infarktu, sú v ňom tiež hojne zastúpené: Sto gramov cícera dodáva takmer trojnásobok ODD (odporúčaná denná dávka) tejto živiny.

✓ **Minerály:** Za zmienku stojí najmä **železo** (6,24 mg/100 g, takmer trikrát toľko ako v mäse), fosfor (366 mg/100 g), draslík (875 mg/100 g), horčík (115 mg/100 g), vápnik (105 mg/100 g) a **zinok** (3,43 mg/100 g).

Cícer je takmer plnohodnotná potravinou s celkom dobre vyváženým pomerom živín. Preto sa môže jesť ako hlavné jedlo podľa vzoru tradičnej stredomorskej diéty. Jedávanie cícera sa odporúča v týchto situáciách:

- **Zvýšený cholesterol:** Cícer obsahuje menšie množstvo vysoko kvalitných (mono a polynenasýtených) tukov (6,04 %), ktoré pomáhajú pri znižovaní hladiny cholesterolu v krvi. **Vláknina** cícera zabraňuje jeho vstrebávaniu z iných potravín (cícer neobsahuje žiaden cholesterol). Z toho vyplýva, že konzumácia väčšieho množstva cícera zlepšuje stav artérií a takto sa dá predchádzať **artérioskleróze** so všetkými jej prejavmi, vrátane infarktu.

- **Zápcha:** Vlákna v cíceri prirodzeným spôsobom stimuluje peristaltický pohyb čriev a posúva stolicu dolnou časťou tráviaceho traktu.

- **Funkčné poruchy nervovej sústavy:** Kvôli nedostatku vitamínu B ako podráždenosť, nervozita a slabá koncentrácia. Cícer sa odporúča zvlášť tým, ktorí trpia **stresom** alebo **depresiou**.

- **Tehotenstvo:** Táto strukovina je ideálna pre tehotné ženy, lebo je bohatá na **foláty**, ktoré zabraňujú chybám nervovej sústavy plodu. Cícer má aj veľmi vysoký obsah **proteínov**, **železa** a iných minerálov.



## Príprava a použitie

❶ **Varený:** To je najbežnejší spôsob prípravy cícera na jeho konzumáciu. Môže sa pridávať do polievok a k dusenému mäsu. Veľmi dobre sa dá kombinovať s jedlami z ryže.

❷ **Pečený v rúre alebo smažený:** Pripravený týmto spôsobom je horšie stráviteľný, pretože časť škrobu odoláva odolným žalúdočným šťavam.<sup>5</sup>

❸ **Cícerová múka:** Táto je veľmi rozšírená v Indii pri výrobe rôznych kulinárskych špecialít ako *faláfel*.

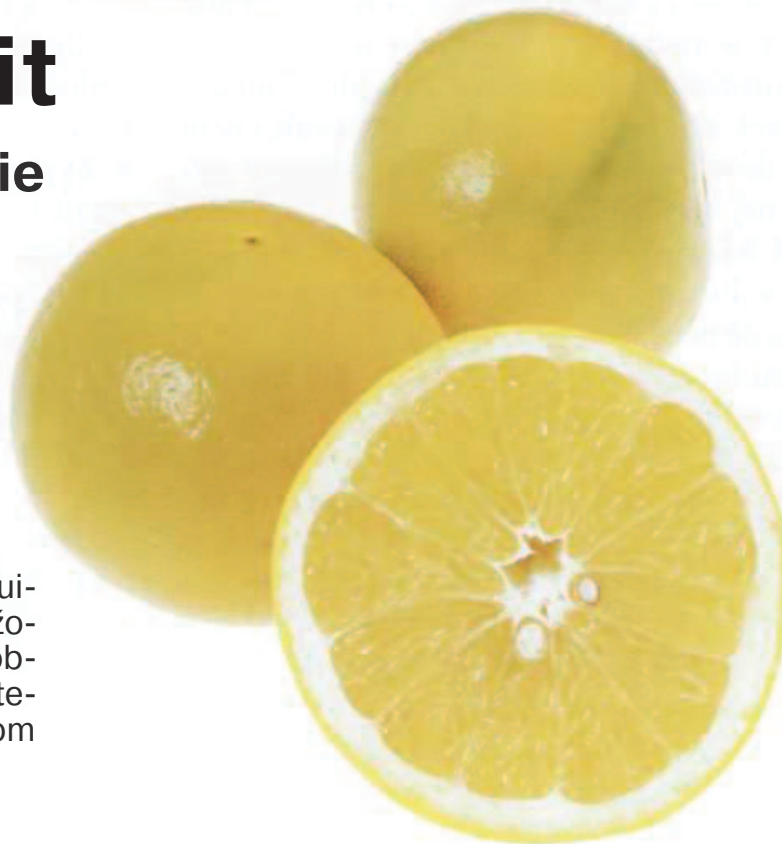


## Nedostatok zinku

Niektorí špecialisti na výživu zdôrazňujú, že **rastlinná potrava** je chudobná na zinok, ale už 100 g cícera obsahuje viac zinku (3,43 mg) ako to isté množstvo **mäsa** (2,97 mg). Cícer, šošovica a sója sú výbornými zdrojmi **zinku**.

# Grapefruit

## Odblokúva artérie a čistí krv



Existujú rôzne druhy grapefruitov so žltou, s oranžovou a ružovou dužinou. Posledné dva obsahujú mimoriadne veľa karotenoidov s preventívnym účinkom proti rakovine.

### GRAPEFRUIT Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	32,0 kcal = 134 kJ
Proteíny	0,630 g
Uhlíhydráty	6,98 g
Vláknina	1,10 g
Vitámín A	12,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,036 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	0,283 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,042 mg
Kyselina listová	10,2 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	34,4 mg
Vitámín E	0,250 mg α-TE
Vápnik	12,0 mg
Fosfor	8,00 mg
Horčík	8,00 mg
Železo	0,090 mg
Draslík	139 mg
Zinok	0,070 mg
Tuk spolu	0,100 g
Nasýtený tuk	0,014 g
Cholesterol	-
Sodík	-

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymá:** *Citrus maxima* (Burm.)  
Merr., *Citrus decumanus* L.

**Opis:** Grapefruit je plod stromu *Citrus paradisi*  
MacFad. z čeľade Rutaceae. Má tvar ako po-  
maranč, len je trochu väčší a farbou pripomína  
citrón. Niektoré druhy sú ružové alebo zelené.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Dužina gra-  
pefruitu obsahuje malé množstvo uhlo-  
hydrátov a minimum proteínov a lipidov.  
**Najvýznamnejší je v nej vitamín C**  
(34,4 mg/100 g), aj keď ho je menej ako  
u pomarančov (53,2 mg/100 g) alebo  
**citrónov** (46 mg/100 g). Z minerálov sa  
tu vyskytuje vápnik a horčík, no za  
zmienu stojí faktická neprítomnosť **so-  
dika** a dosť veľký obsah **draslíka**.

Pretože **nutričný** obsah grapefruitov je skutočne nízky, väčšina terapeutických vlastností sa pripisuje nevyživovým zložkám tohto ovocia.

✓ **PEKTÍN:** Druh rozpustnej rastlinnej **vlákniny**, ktorá sa nachádza v citrusoch a jablkách (pozri str. 216). Je to prvá nevyživová zložka potravy, ktorá sa začala skúmať kvôli liečivým účinkom. Pektín grapefruitu sa nachádza vo vláknine, ktorá tvorí jeho dužinu, v bielej vrstve tesne pod šupkou a medzi mesiačikmi. Vláknina chráni **artérie** a má **proticholesterolový** účinok, čo sa dokázalo v mnohých štúdiách.

✓ **Flavonoidy:** Zlepšujú **prúdenie krvi** a sú **antioxidačné** a **antikarcinogénne**.

✓ **Karotenoidy:** **RUŽOVÝ GRAPEFRUIT** je dobrým zdrojom **betakaroténu**, ktorý sa premieňa na vitamín A.

✓ **Limonoidy:** Sú to terpenoidy a tvoria **základ** citrusových plodov. Grapefruity sú bohaté najmä na jeden z nich, **limonén**, ktorý dáva ovociu horkú chuť a po-



### Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Výhodné je jesť celé grapefruity spolu s bielou vrstvou tesne pod kôrou a medzi mesiačikmi, lebo obsahuje vlákninu bohatú na pektín.

❷ **Šťava:** Grapefruitová šťava je vhodnou náhradou pomarančovej alebo citrónovej a výborná je zmiešaná s niektorou z nich. Môže sa osladiť medom.

❸ **Grapefruitová liečba:** Uskutočňuje sa s celým ovocím alebo so šťavou. Začína sa jedným grapefruitom na lačný žalúdok (celý plod alebo šťava), na druhý deň dva kusy, a tak ďalej až po piaty deň. Keď dosiahnete päť kusov, začnite znižovať dávku každý deň o jeden.

Ďalších päť dní jedzte jeden grapefruit za deň, a tak dokončíte **dvojtýždňovú** liečbu.

tvrdili sa aj jeho silné **antikarcinogénne vlastnosti**.

Živiny grapefruitov, ale aj ich nevyživové zložky dávajú tušiť medicínske využitie tohto ovocia:

- **Artérioskleróza:** Grapefruity pomáhajú ochraňovať steny ciev pred tvrdnutím a hrubnutím, čo je spojené s ukladaním **cholesterolu** a ich následným **vápenatím**, teda procesom známym ako artérioskleróza.

- **Iné kardiovaskulárne problémy:** Pre absenciu **sodíka** a **tuku** a vysoký obsah **draslíka** sú grapefruity veľmi vhodné pri **chorobách srdca** alebo slabosti tohto dôležitého orgánu. Tí, ktorých trápia **hypertenzia**, by ich mali jesť veľa pre mierny **močopudný** účinok, čo pomáha znížiť prekrvenie obehovej sústavy. Tu splňa svoj účel šťava {❷}, ale zjedenie celého plodu {❶} úmerne tomu zvyšuje úžitok pre celý cievny systém.

- **Nadbytok kyseliny močovej** v akejkoľvek forme: **dna**, **uratická artritída**, **obličkové kamene** atď.

- **Očistná liečba:** Ak si človek chce „prečistiť krv“ a tak pomôcť **detoxikačným** funkciám tela (najmä pečene), môže každé ráno nalačno vypiť pohár grapefruitovej šťavy.

- **Infekcie:** Vďaka obsahu **vitamínu C** a **flavonoidov** grapefruity, tak ako aj pomaranče, posilňujú funkcie **imunitného systému** (pozri str. 346).

- **Obezita:** Pre svoje **prečisťujúce** a **detoxikačné** vlastnosti sú výborným doplnkom stravy pre každého, kto si chce znížiť hmotnosť.

- **Ochrana pred rakovinou:** Špecifické zloženie grapefruitov z **vitamínu C**, **pektínu** a **limonoidov** pomáha ochraňovať pred rakovinou, lebo zabraňuje činnosti mnohých karcinogénnych látok. Pravidelná konzumácia grapefruitov a iných citrusových plodov je preto dobrou prevenciou (pozri str. 345).

# Tekvica

## Skvelý spojenec ciev



### TEKVICA

#### Zloženie

Na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	26,0 kcal = 109 kJ
Proteíny	1,00 g
Uhl'ohydráty	6,00 g
Vláknina	0,500 g
Vitámín A	160 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,050 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,110 mg
Niacín	0,800 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,061 mg
Kyselina listová	16,2 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	9,00 mg
Vitámín E	1,06 mg α-TE
Vápnik	21,0 mg
Fosfor	44,0 mg
Horčík	12,0 mg
Železo	0,800 mg
Draslík	340 mg
Zinok	0,320 mg
Tuk spolu	0,100 g
Nasytený tuk	0,052 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Pribuzné druhy:** *Cucurbita maxima L.*

**Opis:** Sú to plody rôznych rév (*Cucurbita pepo L.*) z čeľade Cucurbitaceae. Tekvice sa rodia v rozličných variantoch, gul'até, sploštené, vajcovité a v tvare fl'aše. Ich kôra sa farebne pohybuje od oranžovej cez žltú, zelenú, bielu, čiernu až po fialovú, dužina býva oranžová alebo žltá a stredná časť je plná semienok.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Nutričná hodnota dužiny tekvice sčasti vyplýva z jej zloženia, ale aj z toho, čo neobsahuje. Patrí medzi potravu s najnižším obsahom **tuku** a **sodíka**, látok pôsobiacich proti zdravým artériám a srdcu.

Pomer živín v tekvici je dosť nízky: 6 % uhl'ohydrátov, 1 % proteínov a takmer žiaden tuk. Na druhej strane vyniká množstvom **betakaroténu** (provitamínu A) a minerálov ako **draslík** a **vápnik**.

Prekvapujúci je obsah rozpustnej **vlákniny**, čo dáva tekvici schopnosť utíšiť hlad.

Všetky druhy tekvice pôsobia proti vysokému tlaku, močopudne, ako mierne preháňadlo a majú protirakovinové účinky. Z toho vyplývajú ich hlavné indikácie:

- **Hypertenzia:** Tekvica je pozoruhodná pre veľmi nízky obsah **sodíka** a veľmi vysoký obsah **draslíka**. Strava bohatá na sodík prispieva k hypertenzii, kým strava bohatá na draslík pôsobí preventívne proti hypertenzii a jej negatívnym následkom (krvné zrazeniny v artériách a mŕtvica).<sup>6,7</sup>

Ľudia s hypertenziou môžu

tekvicu jedávať každý deň v akejkoľvek forme, ale bez pridávania soli, lebo to by zrušilo jej účinky. Veľký ošoh prináša aj celodenná kúra zložená z pomixovanej tekvice{③}.

- **Koronárne choroby a artérioskleróza:** Ľudia, ktorí trpia na koronárnu chorobu srdca (**angina pectoris** alebo **infarkt myokardu**) by mali jedávať tekvicu najmenej trikrát týždenne.



## Príprava a použitie

① **Pečená:** Tekvica sa rozreže na polovice alebo na iné kusy a pečie sa v rúre do zlatohneda. Podáva sa s medom alebo v kombinácii s ovocím.

② **Varená:** Tekvica sa používa do polievok alebo sa pridáva k dusenému mäsu.

③ **Pyré:** Po uvarení sa tekvica zmixuje s mliekom alebo so sójovým nápojom. Môže sa osladiť podľa chuti, najlepšie medom.



1. Po **rozrezaní** tekvice veľkým nožom na primerané diely **odstráňte semená** a vláknitý stred lyžicou.



## Príprava tekvice na varenie



2. **Odstráňte kôru.**

3. **Rozrežte na kúsky** podľa potreby.

- **Poruchy obličiek:** Tekvica pôsobí v obličkách ako slabé **diuretikum**, podporuje tvorbu moču a vylučovanie tekutín z tela.

- **Problémy so žalúdkom:** Dužina tekvice neutralizuje nadbytok žalúdočnej **kyseľiny** vďaka bohatému obsahu alkalizujúcich minerálnych solí a na sliznicu žalúdka (výstelku) má **zmäkčujúci** a **ochranný** účinok. Jej konzumácia, najmä mixovanej s mliekom alebo nápojom zo sóje {③}, sa predpisuje pri nadbytku žalúdočnej **kyseľiny**, pri **dyspepsii** (porucha trávenia), **pyróze** (záha) a v prípadoch žalúdočných a dvanástnikových **vredov**.

- **Zápcha:** Vláknina tekvice patrí medzi rozpustné a účinkuje ako **mierne preháňadlo**, ktoré *nedráždi črevá*.

- **Prevenia rakoviny:** Tekvica obsahuje tri **najúčinnejšie** látky rastlinného pôvodu, u ktorých sa dokázal **antikarcinogénny** účinok: betakarotén, vitamín C a vláknina. Čelad' **tekvicovitých** a čelad' **kapustovitých** (pozri str. 186) reprezentujú potravu s najvyšším **antikarcinogénnym** účinkom.

# Jam

**Dodáva živiny  
a znižuje triglyceridy**



## JAM Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	118 kcal = 494 kJ
Proteíny	1,53 g
Uhlíhydráty	23,8 g
Vláknina	4,10 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,112 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,032 mg
Niacín	0,752 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,293 mg
Kyselina listová	23,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	17,1 mg
Vitámín E	0,160 mg α-TE
Vápník	17,0 mg
Fosfor	55,0 mg
Horčík	21,0 mg
Železo	0,540 mg
Draslík	816 mg
Zinok	0,240 mg
Tuk spolu	0,170 g
Nasýtený tuk	0,037 g
Cholesterol	-
Sodík	9,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% **Dennej potreby (pri prijme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny**

**Opis:** Hľuzy rôznych rastlín rodu *Dioscorea*, najmä *Dioscorea alata* L, z čeľade Dioscoreaceae. Líšia sa tvarom, veľkosťou a farbou, vážia od 2 do 5 kíl a majú belavú dužinu.

**H**OCI sa v tejto kapitole zaoberáme len **obyčajným** alebo **bielym jamom**, s týmto názvom existuje ešte veľa iných jedlých hľúz:

- Iné druhy rodu *Dioscorea*.
- **Džikama**, hľúza jamu z čeľade Convolvulaceae.
- **Taro** a **tania** z čeľade Araceae, ktoré sa vyskytujú v juhovýchodnej Ázii.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Obyčajný alebo biely jam, tak ako ostatné podobné hľuzy s týmto názvom, je základnou

# Maniok

## Ďalšia zdravá a liečivá hľúza

**Odborné synonymá:** *Manihot esculenta*, *Manihot utilissima*.

**Synonymá:** *Juca*, *Cassava*.

Hľúza kra, ktorý sa pestuje v tropických oblastiach Ameriky, Afriky a Ázie. Jedáva sa varený ako zemiaky a pre mnohých obyvateľov krajín tretieho sveta tvorí podstatnú zložku potravy.

Je **veľmi bohatý** na **uhl'ohydráty** (25,3 %), **B vitamíny**, **vitamín C** (48,2 mg/100 g), **horčík**, **draslík**, **železo** a **vápnik**. Neobsahuje provitamín A ani vitamín B<sub>12</sub> a obsahuje veľmi málo tuku. Má **antityreoidálny** účinok (znižuje činnosť štítnej žľazy).<sup>8</sup>

**Upozornenie:** **Hľúzy** a **surové listy** manioku sú **toxické**, pretože obsahujú kyanovodík. Pred jedením sa **musia umyť** vo vode a **uvariť** alebo **usušiť**.<sup>9</sup>

**Tapioka** je **múka**, ktorá sa vyrába z tohto a ďalších druhov manioku. Môže sa uvariť v mlieku alebo zeleninovom vývare. Obsahuje 88 % **uhl'ohydrátov (škrobu)** a veľmi **málo proteínu** alebo **tuku**. Je veľmi ľahko **stráviteľná** a bohatá na **kalórie**. Prospieva najmä v prípadoch:

- **Trávacie ťažkosti:** Múka z tapioky si uchováva veľké množstvo vody vďaka obsahu **slizu**



Tapioka

(rozpusťnej vlákniny) a pretože je to **výborné zvláčňovadlo** (zvlhčovadlo) a ochranca výstelky tráviacej sústavy. Odporúča sa pri nadbytku žalúdočnej kyseliny, gastritíde, žalúdočných a dvanástnikových vredoch a pri všetkých typoch kolitídy.

- **Celiakia:** Neobsahuje lepek.
- **Choroby pečene:** Tapioka dodáva ľahko stráviteľné uhl'ohydráty a neobsahuje takmer žiaden tuk ani proteín, čo uľahčuje fungovanie pečene.
- **Rekonvalescencia** po ťažkej chorobe alebo operácii a návrat k normálnej strave po dlhšom pôste.



## Príprava a použitie

❶ **Surový:** Zrelý jam sa môže jesť surový, no neodporúča sa to, keď je nezrelý, pretože taký obsahuje malé množstvo toxínu, ktorý ale pri tepelnom spracovaní zmizne. Toxická látka sa nachádza najmä v divom jame a spôsobuje poruchy trávenia.

❷ **Varený:** Jam možno piecť, variť alebo vyprážať rovnako ako zemiaky a v západnej Afrike je obľúbené pyrė.

potravinou v mnohých tropických regiónoch pre ich bohatý obsah **uhl'ohydrátov** vo forme **škrobu** (23,8 %). Pretože je náročný na pestovanie a pomerne chudobný na **proteíny** (1,53 %), postupne sa nahrádza **maniokom jedlým** alebo **sladkými zemiakmi** (pozri str. 288).

Jam má veľkú energetickú hodnotu (118 kcal/100 g) a menšie množstvo vitamínov skupiny B, vitamínu C a minerálov, z ktorých je významný **draslík** (816 mg/100 g). Chýba mu však provitamín A.

Je dokázané<sup>10</sup>, že obsahuje steroid, ktorý zastavuje peroxidáciu krvných lipidov (hlavnú príčinu artériosklerózy) a znižuje hladinu **triglyceridov** predstavujúcich druh tuku v krvi. Toto všetko spolu s nízkym percentom tuku a hojnosťou draslíka robí jam vhodným pri **kardiovaskulárnych problémoch**, a najmä **artérioskleróze**.



# Jahody

## Ovocie s najväčším antioxidačným účinkom



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

**Opis:** Nepravé plody jahody *Fragaria vesca* L. alebo príbuzných druhov z čeľade Rosaceae. Pravé plody sú malé zrnká prichytené k povrchu jahôd a obsahujú semená. Jahody sú v skutočnosti druh mäsitého talamu sformovaného do kvetov spojením samčích a samičích častí.

### JAHODY Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	30,0 kcal = 127 kJ
Proteíny	0,61 g
Uhlíhydráty	4,72 g
Vláknina	2,30 g
Vitámín A	3,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,020 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,066 mg
Niacín	0,347 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,059 mg
Kyselina listová	17,7 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	56,7 mg
Vitámín E	0,140 mg α-TE
Vápnik	14,0 mg
Fosfor	19,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,380 mg
Draslík	166 mg
Zinok	0,130 mg
Tuk spolu	0,370 g
Nasýtený tuk	0,020 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennež potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Jahody patria medzi ovocie s najnižším obsahom kalórií (30 kcal/100 g), majú ich dokonca menej ako melón (35 kcal/100 g) alebo dyňa (32 kcal). Podiel **proteínov**, **tuku** a **sodíka** je v nich tiež veľmi nízky.

Cukry sú najvýznamnejšou **živinou** v jahodách s malým množstvom vitamínu C, folátov, draslíka a železa dosahujú približne 5 % hmotnosti.

Jahodám dávajú červeň rastlinné farbivá známe ako antokyanidíny, podobné **bioflavonoidom**. **ANTOKYANIDÍNY** znižujú syntézu cholesterolu v pečeni a pôsobia ako silné **antioxidanty**.

Výskum na Tufts University v Bostone (USA) ukázal, že jahody majú najväčší **antioxidačný** účinok zo všetkého ovocia,<sup>11</sup> po nich nasledujú slivky, pomaranče a hrozno. Antioxidačný účinok tohto ovocia sa určoval podľa jeho schopnosti neutralizovať oxidujúce **VOLNÉ RADIKÁLY**.

**Antioxidačné** schopnosti jahôd vyplývajú najmä z obsahu vitamínu C, bioflavonoidov a antokyanidínov.

Zloženie jahôd, ako aj ich antioxidačné a alkalizujúce vlastnosti ich zaraďujú medzi odporúčané ovocie pri týchto problémoch:

- **Artérioskleróza:** Kvôli ich mimoriadnym schopnostiam neutralizovať účinky **voľných radikálov** sú jahody efektívnym prostriedkom na predchádzanie artérioskleróze (ukladanie cholesterolu na stenách artérií, ich postupné hrubnutie a zužovanie). Upevňujú zdravie artérií aj nízkym obsahom *tuku* a *sodíka*, bohatstvom *draslíka* a minerálov, ktoré zabraňujú hypertenzii.

Pravidelné jedávanie jahôd na jar a v prvých letných mesiacoch pomáha predchádzať artérioskleróze a brzdiť jej ďalší postup. Mali by ich do svojho stravovacieho programu zaradiť tí, ktorí prekonali **infarkt** alebo majú **angínu pectoris**, ako aj ľudia s **nedokrvením** mozgu alebo dolných končatín.

- **Nadbytok močovej kyseliny:** Jahody sú **diuretické** (zvyšujú produkciu moču) a vďaka svojmu alkalizujúcemu



Jahody sú vhodné najmä na zlepšenie prúdenia krvi v artériách.

účinku podporujú vylučovanie kyseliny močovej. Preto sa odporúčajú pri dne a uratickej artritíde.

- **Zápcha:** Jahody sú bohaté na rozpustnú rastlinnú **vlákninu** a uľahčujú pohyb stolice črevami. Znižujú aj **prekrvenie žíl** v portálnom systéme (žilách vnútorností), čím sú užitočné pri **hemoroidoch**, **brušnej vodnatielke** (tekutine v bruchu) a chorobách pečene ako chronická **hepatitída** a cirhóza.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Jahody by sa mali pred jedením umyť. Vhodné sú k nim jablká, pomarančová šťava, obilniny a jogurt.

❷ **Jahodový koktail:** Pripraví sa zmixovaním jahôd s pomarančovou šťavou, nízkotučným mliekom alebo nápojom zo sóje.

❸ **Džem a kompót:** Takto pripravené si zachovávajú takmer všetky živiny a účinné látky, hoci strácajú vitamín

C. Sú zdrojom jahôd aj mimo sezóny, ale obsahujú veľmi veľa cukru (okolo 50 %).

❹ **Mrazené:** Mrazené jahody sú veľmi obľúbené, lebo robia toto ovocie dostupným po celý rok a prakticky všade. Zvyčajne sa do nich pridáva menej cukru (0 - 20 %) ako do džemu a uchovávajú si väčšinu živín a účinných látok, vrátane vitamínu C.



# Slnečnicové semienka

Bojovníci proti  
artérioskleróze



## SLNEČNICOVÉ SEMIENKA

### Zloženie

na 100 gramov surové; jedlej časti

Energetická hodnota	570 kcal = 2386 kJ
Proteíny	22,8 g
Uhl'ohydráty	8,26 g
Vláknina	10,5 g
Vitámín A	5,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	2,29 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,250 mg
Niacin	10,3 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,770 mg
Kyselina listová	227 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	1,40 mg
Vitámín E	50,3 mg α-TE
Vápnik	116 mg
Fosfor	705 mg
Horčík	354 mg
Železo	6,77 mg
Draslík	689 mg
Zinok	5,06 mg
Tuk spolu	49,6 g
Nasytený tuk	5,20 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

Opis: Semienka slnečnice (*Helianthus annuus* L.), jednoročnej rastliny z čeľade *Soianaceae* *Compositae*, ktorá dorastá do výšky dvoch metrov.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Slnečnicové semienka sa skladajú z 49,6 % **tuku**, poskytujúceho výborný kuchynský **olej**, z 22,8 % **proteínov**, približne toľko má aj mäso, maximálne 8,3 % **uhl'ohydrátov**.

Nemajú takmer žiaden vitamín A ani C, ale sú jedným z najbohatších zdrojov **vitamínu E** (viac ho majú len mandle, str. 58) a **vitamínu B<sub>1</sub>** (viac je len v pivovarských kvasniciach).

Sú veľmi bohaté na **horčík**, **železo** (6,8 mg/100 g, ako v šošovici, str. 130), **vápnik** a **fosfor**.

Slnečnicové semenka patria k **najvýživnejším** koncentrovaným potravinám priamo z prírody, ktoré poskytujú najmä tuky, minerály a vitamín B<sub>1</sub> a E. Aj keď sú takto všestranne bohaté, dajú sa ľahko stráviť, ak sa dobre požujú.

Jedávanie slnečnicových semienok pravidelne (samozrejme nesolených) sa odporúča pri týchto zdravotných problémoch:

- **Artérioskleróza a koronárna choroba srdca:** *Esenciálne mastné kyseliny* v slnečnicových semienkach (najmä kyselina *linolová*) bránia postupu artériosklerózy znižovaním hladiny cholesterolu v krvi.

**Vitamín E**, ktorý slnečnicové semenka obsahujú hojne, je silným **antioxidantom** a zabraňuje degenerácii ciev. Upravuje aj prílnavosť **krvných doštičiek**, čo pomáha predchádzať **krvným zrazeninám a infarktom**.<sup>12, 13</sup>

- **Nadmerný cholesterol:** Jedávanie slnečnicových semienok ako náhrady za inú **masnú** a na **kalórie bohatú potravu** priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu.<sup>14</sup> Taký istý účinok sa dosiahne aj používaním slnečnicového oleja.

- **Koža a problémy s ňou spojené:** *Kyselina linolová* a *vitamín E* zlepšujú elasticosť kože, lebo ochraňujú jej



Drobné slnečnicové semenka sú bohaté na kyselinu linolovú a vitamín B<sub>1</sub> a E, čo im dáva liečivú silu v boji s artériosklerózou a nadbytočným cholesterolom

bunky pred **starnutím** (antioxidačný účinok). Jedenie slnečnicových semienok sa odporúča pri **ekzémoch, popraskanej a suchej pokožke a zápaloch kože** všeobecne. Posilňujú **nehty** a **vlasý** a redukujú množstvo **šedín**.

- **Nervové problémy:** Slnečnicové semenka obsahujú toľko *vitamínu B<sub>1</sub>* ako pšeničné klíčky (pozri str. 296). Tí, ktorých trápi **stres, depresia, nespavosť** alebo **nervozita**, nájdu v týchto skromných semienkach skutočného pomocníka.

- **Cukrovka:** Diabetici dobre znášajú slnečnicové semenka a môžu ich bez váhania zaradiť do svojej potravy.

- **Zvýšená potreba živín:** *Vysoko kalorické* a na *základné živiny* bohaté slnečnicové semenka sú vhodné pre **tehotné alebo dojčiace ženy, športovcov, anemikov, podvyživených a oslabených** po chorobe alebo všeobecne pre každého, kto potrebuje načerpať novú silu.

- **Rakovina:** Početné výskumy ukazujú, že *vitamín E* má antikarcinogénny účinok a v niektorých prípadoch ponúka aj možnosť vyliečenia.



### Príprava a použitie

❶ **Surové:** Slnečnicové semenka sú najlepšie na jedenie surové, ale až po niekoľkodňovom sušení na rovnej ploche.

❷ **Pražené:** Sú veľmi chutné, ale ak sa dlho pražia, zníži sa ich nutričná hodnota.

❸ **Pomleté na pastu:** Po olúpaní sa semenka pomelú na homogénnu pastu, ktorá je výborná pre deti, starších a ľudí s poškodeným chrupom.



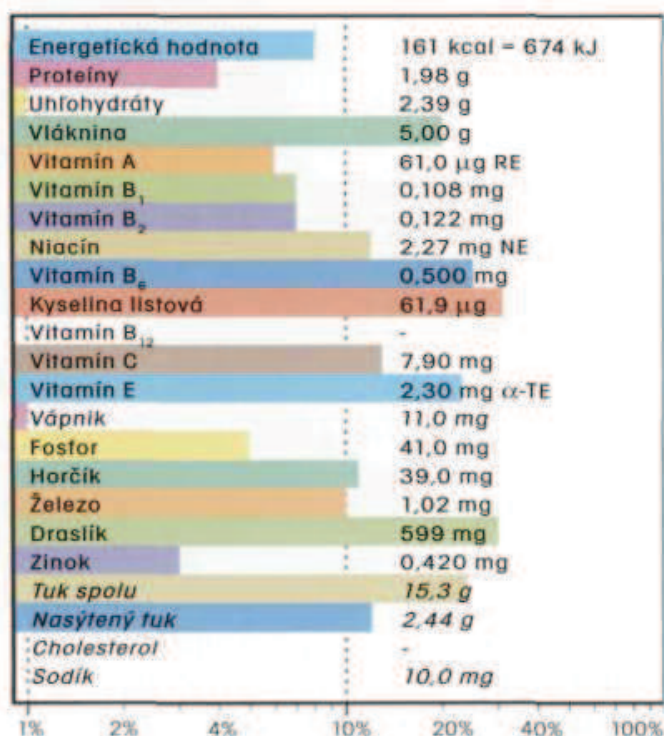
# Avokádo

Znižuje cholesterol  
a bojuje proti anémii



## AVOKÁDO Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Persea gratissima* Gaertn.

**Opis:** Plod Hruškovca amerického (*Persea americana* Miller), vždy zeleného stromu z čeľade Lauraceae, ktorý rastie do výšky 16 metrov.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Zloženie avokáda má niekoľko významných črt.<sup>16</sup>

✓ **Voda:** Avokádo obsahuje veľmi málo vody (74,2 % a menej) v porovnaní s iným čerstvým ovocím. Chudobnejšie sú už len banány a olivy. Je to koncentrovaný plod s vysokou **nutričnou** a **kalorickou** hodnotou, lebo u niektorých odrôd dosahuje až 200 kcal/100 g jedlej časti.

✓ **Tuky:** Spolu s olivami patrí avokádo medzi ovocie najbohatšie na tuky (do 20 % podľa druhu).

Zloženie tukov v avokáde:

- Neutrálne lipidy alebo **glyceridy** vytvorené spojením molekuly glycerínu s jednou, dvoma alebo tromi molekulami mastnej kyseliny. Podľa toho sa delia na mono-, di-, respektíve triglyceridy, ktoré sú z nich najbežnejšie. Kyselina **olejová** je v avokáde najsilnejšie zastúpená mastná kyselina, tak ako aj v olivovom oleji.
- **Fosfolipidy**: Sú to tuky s podielom fosforu vo svojich molekulách a v nervovej sústave majú veľmi dôležité funkcie.
- **Volné mastné kyseliny** čiže nespojené s glycerínom. Sú prítomné vo veľmi malých množstvách a čiastočne zodpovedajú za typickú arómu ovocia.

**Tuky**, prevažne **nenasýtené**, majú v avokáde vysokú **biologickú hodnotu**. Samozrejme, toto ovocie, ako všetka rastlinná potrava, neobsahuje **cholesterol**.

✓ **Proteíny**: Avokádo je mimoriadne **bohaté na proteíny**, ktoré v závislosti od druhu môžu tvoriť 2 % jeho hmotnosti. Obsahuje všetky **esenciálne aminokyseliny**,<sup>16</sup> hoci nie v takom optimálnom pomere, ako je to bežné pri jedlých rastlinách s výnimkou sóje (pozri str. 254). Napriek tomu majú proteíny v avokáde veľkú hodnotu nielen pre ich množstvo, ale aj pre kvalitu. Táto sa niekoľkonásobne

zvýši, ak sa zmiešajú s proteínmi inej zeleniny, lebo tým sa navzájom **obohatia a doplnia**.

✓ **Vitamín E**: Množstvom 2,3 mg na 100 g  $\alpha$ -TE (ekvivalentu alfa-tokoferolu) je čerstvé avokádo najbohatší druh ovocia na tento vitamín, s čím sa nemôže porovnať ani jeden zo živočíšnych produktov, dokonca ani vajcia (1,05 mg  $\alpha$ -TE) či maslo (1,58 mg  $\alpha$ -TE). Z rastlinných potravín majú viac vitamínu E len olejnaté **orechy, pšeničné klíčky a olivy**.

Tento dôležitý vitamín nielenže podporuje reprodukčnú sústavu, ale ako **antioxidant** chráni aj pred **rakovinou a starnutím buniek**.

✓ **Vitamín B<sub>6</sub>**: Avokádo a banány sú zo všetkých druhov **ovocia** najbohatšie na tento vitamín: 0,5 mg/100 g, kým hovädzie mäso ho má 0,37 mg/100 g.

✓ **Železo**: Avokádo má z celej ovocnej ríše najvyšší obsah železa (1,02 mg/100 g).

Je to jeden z **najvýživnejších** druhov, aké existujú. Výnimočné vlastnosti, lahodná chuť a všestranné kuchynské využitie vysvetľujú jeho dôležitú úlohu v strave predkolumbovských obyvateľov Ameriky, ktorí ho používali namiesto mäsa.

✓ **Vláknina**: S viac než piatimi percentami je avokádo najbohatšie aj na vlákninu. Dnes je jedným z najviac cenených



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé**: Pretože nemá tú sladkosť a kyslosť, čo je pre ovocie také charakteristické, dá sa avokádo kombinovať so všetkými druhmi šalátov a jedáť bez ohľadu na ich chuť.

Surové avokádo by sa malo jesť s citrónovou šťavou, aby sa ochránilo pred sčernaním, ktoré spôsobuje oxidácia

v ňom prítomných železitých solí. Dá sa natrieť aj na chlieb ako kvalitná náhrada za maslo alebo margarín.

❷ **Guacamole**: Hoci existujú rôzne recepty, pravé mexické guacamole sa pripravuje z roztláčeného avokáda, nakrájanej cibule, citrónovej šťavy, soli a čili korenia.



druhov ovocia pre jeho nutričnú hodnotu, ale aj diétne a terapeutické vlastnosti. Konzumácia avokáda sa odporúča najmä v týchto prípadoch:

- **Nadmerný cholesterol:** V roku 1960 bol zverejnený avokádový paradox, keď W. C. Grant<sup>17</sup> zistil, že konzumáciou tohto na tuky bohatého ovocia sa v skutočnosti hladina cholesterolu v krvi znižuje. Prvé výskumy sa robili tak, že sa 16 mužom vo veku 27 až 72 rokov dávali zjesť rôzne množstvá avokáda (od pol do jeden a pol kusa denne). Polovica skúmaných osôb vykázala menšie hodnoty cholesterolu a zvýšené ich nemal nikto.

Neskôr, v roku 1992 prebiehal podobný výskum vo Všeobecnej nemocnici v Morelii (Mexiko).<sup>18</sup> V tomto prípade strava obsahovala 30 % kalórií vo forme tuku a 75 % tuku bolo z avokáda. Po dvoch týždňoch sa zistila významná *redukcia* hladiny **cholesterolu**, najmä LDL-časti (cholesterol spojený s lipoproteínmi s nízkou hustotou, známy ako škodlivý cholesterol). Hladina triglyceridu v plazme sa tiež znížila (**triglyceridy** sú druh tuku, ktorý sa nachádza v krvi, pozri str. 275).

Môže nám to pripadať ako záhada, že avokádo, bohaté na triglyceridy, v skutočnosti tento typ tuku v krvi znižuje. Takýchto príjemných a zároveň užitočných prekvapení má pre nás rastlinná potrava oveľa viac.

Čerstvé avokádo je jedným z najbohatších ovocných druhov *na* vysoko hodnotné výživné tuky, proteíny, vitamín E a B<sub>6</sub>, železo, ale aj *na* vlákniinu. V každodennej strave je veľkým obohatením všetkých druhov šalátov a iných rastlinných jedál.

Ak namiesto syra použijete do šalátu avokádo, výsledkom bude významné zníženie kalórií, nasýteného tuku, cholesterolu a sodíka.

**Hypolipemický účinok** (znižovanie hladiny tuku v krvi) avokáda sa opiera o vyrovnané zloženie mastných kyselín alebo bohatý obsah *vlákniny*, hoci ten môže mať aj iné, nám zatiaľ neznáme príčiny.

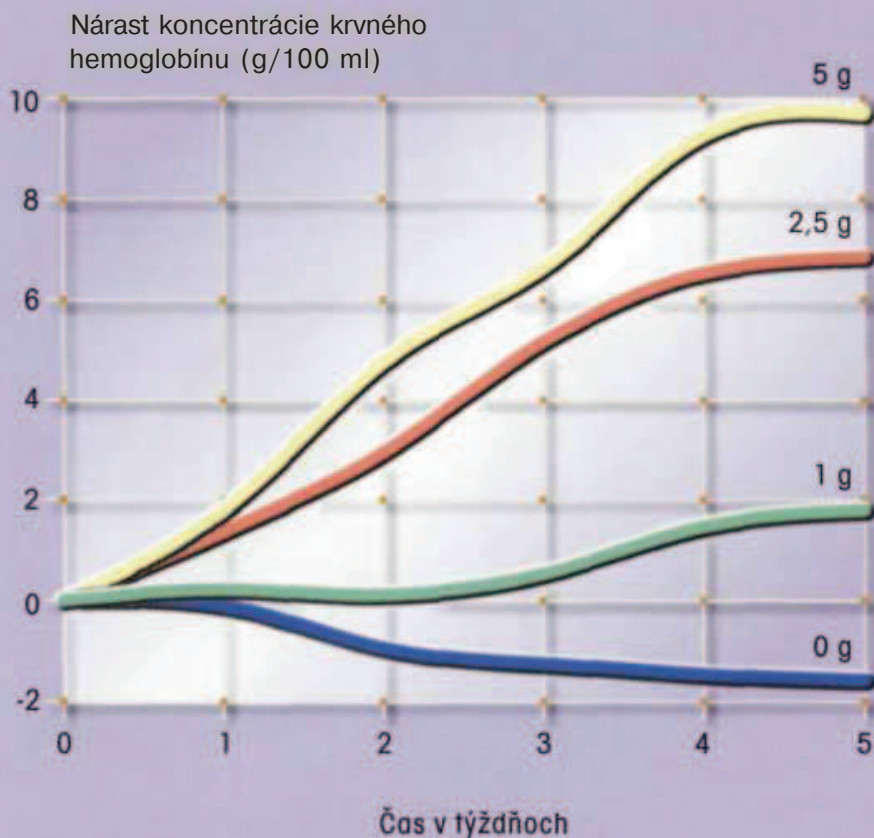
Preto je na upravenie cholesterolu alebo triglyceridov v krvi, no aj iných druhov hyperlipémie (zvýšenej hladiny tuku v krvi) veľmi vhodná pravidelná konzumácia avokáda.

- **Problémy s krvným obehom:** Nič iné sa nemôže viac odporúčať pri **artérioskleróze, hypertenzii** a koronárnych **srdcových** chorobách. Avokádo okrem prekvapujúceho hypolipemického účinku obsahuje veľmi málo *sodíka* a množstvo *draslíka*.

- **Anémia:** *Železo* z avokáda sa pomerne dobre vstrebáva, preto sa odporúča všetkým, ktorí ho potrebujú viac, teda **adolescentom** (najmä dievčatám) a **tehotným** ženám.

Avokádo by mal zahrnúť do svojej stravy každý, u koho sa zistila anémia kvôli strate krvi alebo nedostatku železa.

Za normálnych okolností je **železo** v rastlinnej potrave, čiže *nehemické*, stráviteľné s väčšími problémami ako *hemické* zo živočíšnych zdrojov. Železo z avokáda sa však vstrebáva *lepšie než* z ostatnej rastlinnej potravy pravdepodobne zásluhou *vitamínu C*, ktorý tento proces uľahčuje.

Protianemický účinok avokáda<sup>14</sup>

Pri klasickom pokuse boli laboratórnym potkanom s anémiou podávané rôzne dávky avokáda (0, 1; 2,5 a 5 g). Výsledkom bolo, že **čím viac avokáda** zvieratá dostávali, tým väčšie množstvo hemoglobínu si vytvárali, čo dokazovalo **ústup anémie**.

- **Nervové poruchy:** Avokádo obsahuje tuky ako *kyselina linolová* a *fosfolipidy*, ktoré sú veľmi dôležité pre metabolizmus nervovej sústavy. Okrem toho je mimoriadne bohaté na *vitamín B<sub>6</sub>*, nenahraditeľný pri správnom fungovaní neurónov, čo prináša úľavu trpiacim na **nervozitu, podráždenosť** alebo **depresiu**.

- **Trávacie poruchy:** Avokádo sa svojou **zásaditosťou** a **zvláčňovacím**, ale aj ochranným účinkom tukov na sliznicu priam ponúka do stravy tým, ktorí majú **žalúdočné vredy** alebo **gastritídu**.

- **Cukrovka:** Donedávna boli diabetici odrádzaní od jedenia avokáda, pretože obsahuje cukor monosacharid, o ktorom

sa verilo, že pri experimentoch s vysokými dávkami vyvolal **hyperglykémiiu**<sup>19</sup> (zvýšený cukor v krvi).

Až neskoršie štúdie<sup>20</sup> ukázali, aké je avokádo pre diabetikov prospešné. Nielenže pomáha udržať správnu hladinu glykémie (krvnej glukózy), ale aj znižuje cholesterol a zlepšuje profil lipidov (zloženie tukov) v krvi.

- **Posilňujúca diéta:** Kvôli veľkej nutričnej hodnote, uľahčovaniu trávenia a obsahu *vitamínu E* by avokádo nemalo chýbať v strave detí, adolescentov, športovcov, vyčerpaných alebo vystresovaných dospelých, starších a všetkých, ktorí si chcú **zvýšiť vitalitu** prírodným a zdravým spôsobom.



# Hrušky

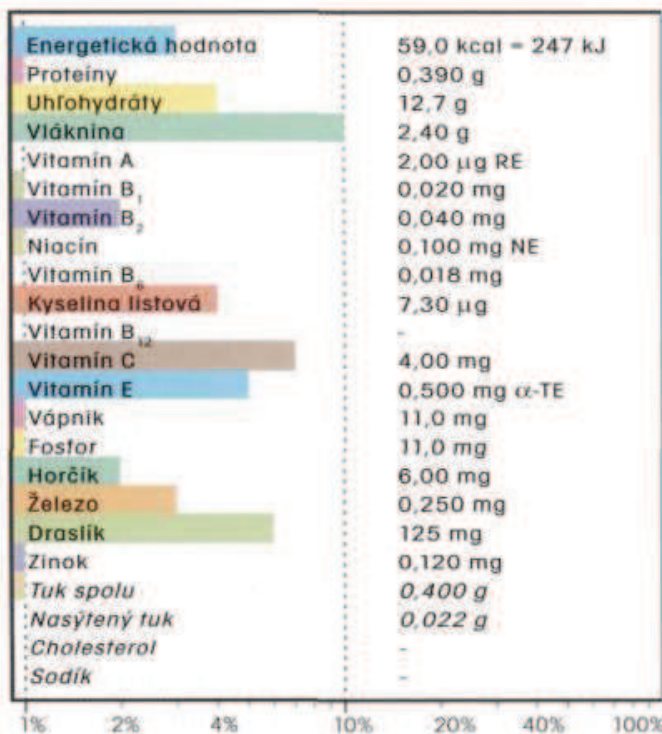
## Účinná kontrola krvného tlaku



**Opis:** Plodhrušky (*Pyrus communis* L.), stromu podobného jabloni z čeľade Rosaceae.

### HRUŠKY Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Hrušky sú známe svojím vysokým množstvom **cukrov** (12,7 %), a zároveň nízkym obsahom proteínov (0,39 %) a tukov (0,4 %). Z cukrov je najbohatšie zastúpená **fruktóza** či levulóza, preto ich **dobře znášajú** aj **diabetici**.

V hruškách sa nachádza aj malé množstvo vitamínu C, E a B a sú tam aj dôležité **minerály** draslík, horčík a železo. Sú tiež dobrým zdrojom **stopových prvkov** - medi a mangánu a v menšej miere zinku. Obsah vitamínov a minerálov je v hruškách len trochu väčší ako v jablkách (pozri str. 216).

Hrušky sú aj zásobárňou **vlákniny** (2,4 %), jej pomer je takmer ako u jabĺk (2,7 %), no na rozdiel od nich hrušky obsahujú väčšie množstvo nerozpustnej vlákniny bohatej na lignín (hmotu, ktorá dáva drevo a pšeničným otrubám tvrdosť).<sup>21</sup>

Rozpustná vlákna je účinnejšia proti cholesterolu a nerozpustná ako prehľadlo.

Z nevyživových zložiek hrušky obsahujú menej **organických kyselín** ako jablká, ale majú viac **tanínov**. Tie sú zodpovedné za absorpčné a protizápalové účinky hrušiek.

Hrušky sú aj močopudné, dopĺňujú minerály, majú sťahujúce a občerstvujúce účinky. Toto sú ich hlavné medicínske indikácie:

- **Hypertenzia:** Schopnosť hrušiek znižovať krvný tlak je známa už od staroveku a pripisuje sa ich diuretickému účinku. Dnes už vieme, že hrušky neobsahujú žiaden **sodík**, minerál, ktorý zadržiava vodu v tele, čo nebezpečne dvíha ortuť tlakomeru.

Okrem toho sú hrušky *veľmi bohaté* na **draslík**, minerál s opačným účinkom ako sodík. Výskumy<sup>22</sup> ukazujú, že čím je vyšší príjem **draslíka**, tým je nižšie riziko hypertenzie. Stále pribúdajú nové štúdie, ktoré jednoznačne spájajú stravu s hypertenziou zo zdanlivo neznámych príčin.

- **Zlyhanie obličiek:** Hrušky podporujú fungovanie obličiek, preto sa odporúčajú



Hoci je hruška diuretikum a zabraňuje hypertenziu je to aj veľmi chutné ovocie a uhasí smäd lepšie ako zmrzlina.

pri ich zlyhaní spôsobenom zápalom alebo nefrózou. Okrem toho, že hrušky neobsahujú žiaden **sodík** a majú veľmi málo **proteínov**, sú aj *dobrým zdrojom draslíka* s miernym močopudným účinkom, je v nich teda všetko, čo pomáha pri zlyhaní obličiek.

Pri kardiálnom a obličkovom **edéme** (nahromadení tekutiny) sa odporúča *hojná konzumácia* hrušiek.

- **Zvýšená hladina kyseliny močovej:** Konzumácia hrušiek podporuje vylučovanie kyseliny močovej a iných dusíkatých látok. Na krv má **alkalizujúci** účinok, čo pomáha pri detoxikačných diétach na neutralizovanie zvyškov kyselín nahromadených pri strave s veľkým obsahom mäsa.

- **Obezita:** Hrušky patria do každej odličovacej diéty kvôli miernemu močopudnému pôsobeniu a prečisťujúcemu účinku.

- **Tráviace ťažkosti:** Zrelé a mäkké hrušky sú rýchlo a ľahko stráviteľné. Existuje dôkaz, že už 90 minút po zjedení sa hruška dostala do hrubého čreva. Má *mierny sťahujúci* účinok a *pôsobí proti* hnilobným procesom v črevách a ich plynatosti pri kolitíde (zápale hrubého čreva) a črevnej dyspepsii (poruchy trávenia v oblasti čriev).



## Príprava a použitie

❶ **Surové:** Hrušky treba dobre požuť, najmä tie tvrdé a so zrnitou štruktúrou. Spravidla by sa mali ošúpať kvôli možnej vonkajšej kontaminácii, ale ich koža má dietetickú hodnotu pre jej diuretický účinok. Samozrejme, že sa musia dobre umyť a mali by byť organicky vypestované.

❷ **Varené:** Sú ľahšie stráviteľné, ale varením sa zničí väčšina ich vitamínov, kým cukry a minerály zostávajú nedotknuté.

❸ **Kompóty a džemy.**

# Guajava

## Znižuje hypertenziu a cholesterol



**Opis:** Plod Guajavy obyčajnej (*Psidium guajaba* L.), stromu z čeľade Myrtaceae, ktorý dosahuje výšku 6 metrov.

### GUAJAVA Zloženie

Na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	51,0 kcal = 211 kJ
Proteíny	0,820 g
Uhlíhydráty	6,48 g
Vláknina	5,40 g
Vitámín A	79,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,050 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,050 mg
Niacín	1,32 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,143 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	184 mg
Vitámín E	1,12 mg α-TE
Vápnik	20,0 mg
Fosfor	25,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,310 mg
Draslík	284 mg
Zinok	0,230 mg
Tuk spolu	0,600 g
Nasýtený tuk	0,172 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Guajava je chudobná na **proteíny**, **tuky** (u oboch menej ako 1 %) a **uhl'ohydráty** (6 %), ale je bohatá na:

✓ **Vitámín C:** So 183 mg/100 g patrí guajava k najbohatším druhom na tento vitamín. Len acerola (pozri str. 354) a šípky ho obsahujú viac. V guajave sú aj malé množstvá organických **kyselín**, konkrétne kyseliny **citronovej** a **jablčnej**, ktoré uľahčujú vstrebávanie **vitamínu C** a dávajú tomuto ovociu jeho typickú kyslú chuť.

✓ **Karotenoidy:** Sú to látky, ktoré sa menia na vitamín A a v bunkách majú silný **antioxidačný účinok**. Ich obsah v guajave je 79 µg RE, čo znamená, že 100 g dužiny poskytne 8 % dennej potreby vitamínu A. Druhy s červenastou dužinou

sú na karotenoidy najbohatšie a obsahujú **lykopen**, rovnaký karotenoid ako v paradajkách.

✓ **Rastlinná vláknina:** Väčšina z 5,4 % vlákniny v guajave je rozpustná a skladá sa z **pektínu** a zo **slizu**.

Guajava obsahuje aj významné množstvo vitamínov skupiny B (okrem B<sub>12</sub>), vitamín E, ale aj vápnik, fosfor, horčík a železo. Najbohatšie zastúpený minerál v nej je draslík a *pomerne štedrá* je aj na **stopové prvky** zinok, meď a mangán.

Medicínske využitie guajavy:

- **Hypertenzia:** Výskumom, ktorý sa robil v Indii a bol publikovaný v *American Journal of Cardiology*,<sup>22</sup> sa zistilo, že po zaradení guajavy do dennej stravy 61 dobrovoľníkom s hypertenziou sa im znížil systolický krvný tlak o 9 mm/Hg a diastolický o 8 mm/Hg (zodpovedajúci zníženiu zo 150/90 mm/Hg na 141/82 mm/Hg). Tieto výsledky sa dosiahli po trojmesačnej pravidelnej konzumácii guajavy a hoci nie sú až také veľkolepé, rozširujú priestor na liečenie hypertenzie.

Nevie sa síce presne, ktorý komponent guajavy je zodpovedný za tento mierny pokles, ale pravdepodobne je to ovplyvne-



Guajava znižuje krvný tlak, cholesterol, krvné tuky a vďaka bohatému obsahu vitamínu C neutralizuje účinok nikotínu. Jedna guajava s hmotnosťou približne **100 g** dodá trojnásobok ODD vitamínu C pre dospelého.

né faktom, že toto ovocie obsahuje veľmi málo **sodíka** a veľa **draslíka** a rastlinnej **vlákniny**.

- **Nadbytok cholesterolu:** Pri tomto istom experimente<sup>23</sup> sa dosiahlo celkové zníženie cholesterolu v krvi o 9,9 % a triglyceridov o 7,7 % (pozri str. 275). Tento hypolipemický (znižujúci množstvo lipidov) účinok je spôsobený hojnosťou rozpustnej **vlákniny (pektínu)** v guajave, čo dokonale čistí črevá a uľahčuje vylučovanie stolice s obsahom cholesterolu a žlčových solí, ktoré sa v nej nachádzajú.

- **Artérioskleróza:** Guajava je výborným ovocím na udržiavanie dobrého zdravia artérií. Jej konzumácia zabraňuje vzniku rizikových faktorov artériosklerózy: **hypertenzii** a vysokému **cholesterolu**.

- **Nikotínová závislosť:** To je ďalšia príčina tvrdnutia ciev. **Veľké množstvo vitamínu C** v guajave poskytuje ohromnú pomoc pri liečení **nikotínovej závislosti**, pretože tento jed neutralizuje. Dve až tri guajavy denne sú skvelým dezertom pre tých, ktorí chcú prestať fajčiť.

- **Fyzická únava:** Guajava má na telo celkovo **osviežujúci** efekt, no osoží najmä rekonvalescentom po infekčnej chorobe a pri únave a slabosti vyvolanej chronickou diagnózou.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvá:** Vnútro, ktoré obsahuje semená guajavy, treba dobre požiť alebo prepasírovať. Vonkajšia časť ovocia je mäkkšia a bez semien. Prezreté plody strácajú vitamín C a vlákninu.

❷ **Konzervované výrobky:** Guajava sa používa na výrobu lahodných sirupov, želé a džemov.

❸ **Kaša z guajavy:** Typický brazílsky výrobok, ktorý sa pripravuje z dužiny pridaním cukru a zahustením zmesi varením. Je podobná želé z dudy.

# Žito

## Dodáva artériám pružnosť



**Opis:** Plodyrastliny Raže siatej (*Secale cereale* L.), bylina z čeľade Gramineae. Predpokladá sa, že sa vyvinulo z mätonoha, teda trávy, ktorá sa na pšeničných a jačmenných poliach považuje za burinu.

### ŽITO Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	355 kcal = 1403 kJ
Proteíny	14,8 g
Uhl'ohydráty	55,2 g
Vláknina	14,6 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,316 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,251 mg
Niacín	6,84 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,294 mg
Kyselina listová	60,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	1,87 mg α-TE
Vápnik	33,0 mg
Fosfor	374 mg
Horčík	121 mg
Železo	2,67 mg
Draslík	264 mg
Zinok	3,73 mg
Tuk spolu	2,50 g
Nasýtený tuk	0,287 g
Cholesterol	-
Sodík	6,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Žito je svojím zložením podobné pšenici, ale má viac proteínov a vlákniny. Jeho energetický obsah je 331 kcal/100 g, čo je približne toľko ako u pšenice (335 kcal/100 g).

Hoci mu ako všetkým obilninám chýba provitamín A a vitamín C a B<sub>12</sub>, má dobré zastúpenie ostatných živín okrem tukov a vápnika. Najvýznamnejšie z nich sú:

✓ **Uhl'ohydráty:** Tie tvoria u obilia väčšinu (55,2 %) a škrob je ich hlavnou zložkou. Škrobové zrníčka v žite sú zo všetkých druhov obilia najviac obalené v celulóze, čo za postupného uvoľňovania molekúl glukózy spomaľuje jeho trávenie. Kvôli tomu žito nespôsobuje náhly nárast hladiny glukózy v krvi; je sýte a dobre ho znášajú aj diabetici.

✓ **Proteíny:** Žito je na proteíny dosť bohaté (14,8 %); má ich viac ako pšenica (10,4 %), hoci obsahuje menej glutelínu a gliadínu, proteínov vytvárajúcich glutén. Preto je ražný chlieb ťažší ako pšeničný.

✓ **Vitamíny:** Žito je dobrým zdrojom vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E, niacínu a kyseliny listovej. Pretože žitu chýba provitamín A a vitamín C, malo by sa kombinovať s čerstvým ovocím a zeleninou, ktoré ich majú dostatok.

✓ **Minerály:** Raž je celkom bohatá na fosfor, horčík a železo, ale aj na zinok, selén a iné stopové prvky. Má však nedostatok vápnika, čo je ďalší dobrý dôvod na to, aby sa jedla s mliekom alebo mliečnymi výrobkami.

Každých 100 g raže zabezpečí viac ako štvrtinu dennej potreby **železa** a viac ako tretinu nevyhnutného množstva **horčíka**, pričom sa do tela nedostane takmer žiadny **sodík**.

Raž je oveľa výživnejšia ako pšenica, ale ťažšie stráviteľná. Odporúča sa najmä pri týchto ťažkostiach:

- **Artérioskleróza a koronárne choroby srdca:** Žito robí steny artérií pružnejšími, krv redšou a zlepšuje cirkuláciu. Prevencia pred degeneráciou artérií je v sku-



„Pumpernickel“ je typický nemecký celozrnný **ražný** chlieb, veľmi bohatý na vitamíny skupiny B a celulózu.

točnosti spoločnou črtou všetkých obilnín,<sup>21</sup> aj keď sa zdá, že účinok žita je výraznejší. Množstvo **antioxidantov** ako **vitamín E** a selén, ale aj vysoký obsah **vlákien** celulózy čiastočne vysvetľujú tieto vlastnosti. Osoh z pravidelnej konzumácie raže majú chorí s cievmi postihnutými artériosklerózou kdekoľvek v tele, no najviac v koronárnych tepnách, čo už môže vyústiť do angíny pectoris alebo infarktu.

- **Hypertenzia:** Žito pomáha ľuďom s hypertenziou svojím priaznivým účinkom na artérie a veľmi nízkym obsahom **sodíka**. Chlieb upečený z jeho múky by sa mal jesť nesolený.

- **Zápcha:** Raž má vysoký obsah prevažne nerozpustných celulózových **vlákien**, čo je veľmi cenné pre tých, čo majú problémy s tvrdou stolicou.

- **Prevencia rakoviny hrubého čreva:** Okrem pomoci pri predchádzaní zápche, ktorá je rizikovým faktorom rakoviny, ražný chlieb viac ako ktorýkoľvek iný znižuje v črevách koncentráciu kyseliny litocholovej a deoxycholovej.<sup>24</sup> Tieto kyseliny, ktoré sa vylučujú so žlčou, pôsobia na črevnú sliznicu ako karcinogény a v celom tráviacom trakte okrem toho zosilňujú iné rakovinové prekursory, no najmä tie z mäsa.

Preto sa veľmi odporúča pravidelná konzumácia žita ľuďom s akútnou hrozbou rakoviny hrubého čreva, ale aj tým, ktorí už podstúpili operáciu a majú nádej na úplné uzdravenie.



## Príprava a použitie

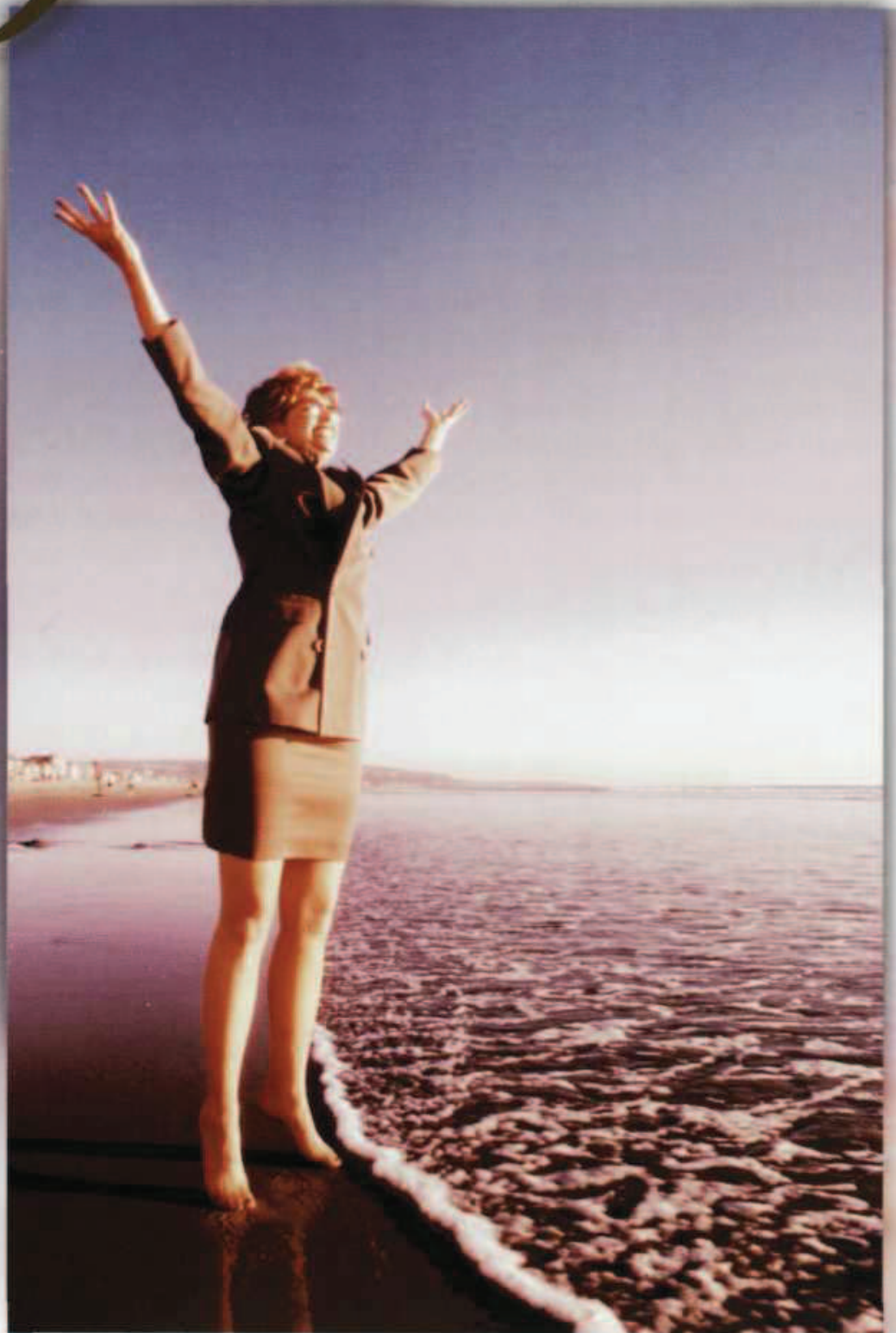
❶ **Celé obilie:** Hoci vonkajšia vrstva (otruby) je veľmi tvrdá, raž možno jesť vo forme vločiek po navlhčení surového zrna ako musli.

❷ **Varené:** Po namočení na niekoľko hodín sa dá raž variť ako ryža. Malo by sa to robiť v tlakovom hrnci, aby nestvrdla.

❸ **Múka:** Ražná múka nie je taká bohatá na lepok ako pšenica, ale dá sa z nej upiecť dobrý chlieb. Je hutnejší ako pšeničný, lebo obsahuje menej gluténu a cesto z tejto múky nekysne. Preto sa ražná múka zvyčajne mieša s pšeničnou.

❹ **Ražné kreky:** Sú ľahké, chrumkavé a veľmi chutné. Konzumujú ich najmä v Nemecku a obľúbené sú aj v celej Škandinávii.

6



# Potrava pre krv

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Anémia.....	125	Bôb.....	136
Trombóza.....	124	Citrón.....	128
		Cvikla.....	126
		Maracuja.....	132
		Mučenka.....	132
		Pistácie.....	134
		Šošovica.....	130



**V**ÄČŠINA *železa* v *potrave* sa vyskytuje vo forme jeho solí (*nehemického železa*) pochádzajúcich z ovocia, zeleniny a vajec, ale v takejto chemickej podobe sa v črevách ťažko vstrebáva. Železo, ktoré sa vyskytuje v mäse a rybách a nazýva sa *hemické*, sa absorbuje ľahšie.

Opakované pokusy ukázali, že *vitamín C*, najmä ten v citrónovej šťave, je schopný **absorpciu *nehemického železa*** v črevách zdvoji- až strojnásobiť.<sup>1</sup> Dokonca aj *zmierniť negatívne účinky* fytátov (súčasť otrúb) alebo polyfenolov (**tanínov**), ktoré majú na vstrebávanie železa.<sup>2</sup>

Väčšina prípadov **anémie** je z nedostatku *železa*, *kyseliny listovej* a *vitamínu B<sub>12</sub>*, ktoré telo potrebuje na produkciu **červených krviniek**. Konzumovaním **citrónov** spolu s **rastlinnými potravinami** bohatými na železo, ako sú strukoviny (fazuľa, šošovica, sója a pod.), niektoré druhy listovej zeleniny (špenát, pór) alebo obilniny (pšenica, ryža), sa **výrazne zvýši využitie** tohto dôležitého minerálu.



V súčasnosti sa odporúča prijímať v **každomjedle 25 mg vitamínu C** kvôli jeho priaznivému účinku na vstrebávanie železa,<sup>3</sup> a takéto množstvo poskytne polovica citróna.

Krv, ktorá vznikne z rastlinnej potravy, má lepšiu kvalitu ako tá zo stravy živočíšneho pôvodu, preto mäso nie je na jej tvorbu nevyhnutné.

## TROMBÓZA

### Definícia

Krv má schopnosť samovoľne sa zrážať a vďaka tejto vlastnosti sa zastavuje krvácanie. Ale ak sa to stane v cieve, vytvorí sa pevná zrazenina alebo trombus, ktorý zablokuje prietok krvi. Tento jav sa nazýva trombóza a môže sa vyskytnúť v tepne alebo v žile. Jeho následky bývajú vždy vážne, napríklad infarkt alebo mŕtvica.

### Príčiny

Faktory, ktoré **podporujú** trombózu:

- **Artérioskleróza.**
- Strava bohatá na **nasýtené tuky a soľ**.
- Nadmerné množstvo **toxínov** alebo odpadových látok v krvi.
- **Tabak** a nedostatok **fyzickej aktivity**.

### Strava

Určitá potrava, **najmä ovocie** môže významne znížiť pravdepodobnosť utvorenia trombu v krvi.



**Konzumujte**

**CESNAK  
CITRÓNY  
POMARANČE  
CIBUĽU  
HROZNO  
OVOCIE  
SÓJU  
OLIVOVÝ OLEJ  
RYBACÍ OLEJ**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**NASÝTENÉ TUKY  
CHOLESTEROL  
SOĽ**

Sójové mlieko



**Sója je strukovina najbohatšia na železo a jej deriváty sú tiež dobrým zdrojom tohto minerálu. Napríklad tofu obsahuje 5,36 mg/100 g železa (asi trikrát viac ako mäso alebo mäkký syr) a sójové mlieko 0,58 mg/100 g (asi desaťkrát toľko ako kravské).**

Ked' zjete citrón alebo pomaranč spolu so sójou alebo s jej derivátom, uľahčíte vstrebanie železa, ktoré sója obsahuje.

Pomaranče



## ANÉMIA

### Definícia

Slovo anémia znamená doslova nedostatok krvi, ale používa sa aj na označenie zníženého počtu erytrocytov (červených krviniek). Tie dávajú krvi jej červenú farbu a transportujú životodarný kyslík do všetkých buniek tela.

### Strava

Anémiu môžu spôsobovať rôzne mechanizmy. **Diéta** má **základnú** úlohu, pretože **strava** poskytuje živiny potrebné na tvorbu krviniek:

- Železo, proteíny, vitamín B<sub>12</sub> a foláty alebo kyselina listová sú spomedzi nich *najvýznamnejšie*.
- Vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, E a meď sú pri tvorbe krvi tiež veľmi dôležité.



**Konzumujte**

**STRUKOVINY**

**SÓJU**

**OVOCIE**

**LISTOVÚ ZELENINU**

**ĎATELINU**

**POTOČNICU**

**CVIKLU**

**ŠPENÁT, AVOKÁDO**

**SLNEČNICOVÉ SEMIENKA**

**PISTÁCIE, HROZNO**

**MARACUJU**

**MARHULE**

**CITRÓNY**

**MELASU**

**ŽELEZO, MÄSO**

**VITAMÍN B<sub>12</sub>**

**FOLÁTY**

**VITAMÍNY B, E A C**

Ďatelinové výhonky obsahujú takmer

1 mg/100 g železa, čo je približne toľko ako v hovädzom mäse. Ďatelina

dodáva aj vitamín C, ktorý uľahčuje vstrebávanie železa a jej celkový účinok je antianemický a posilňujúci.



**Obmedzte alebo vylúčte**

**ČAJ**

**PŠENIČNÉ OTRUBY**

**ALKOHOL**

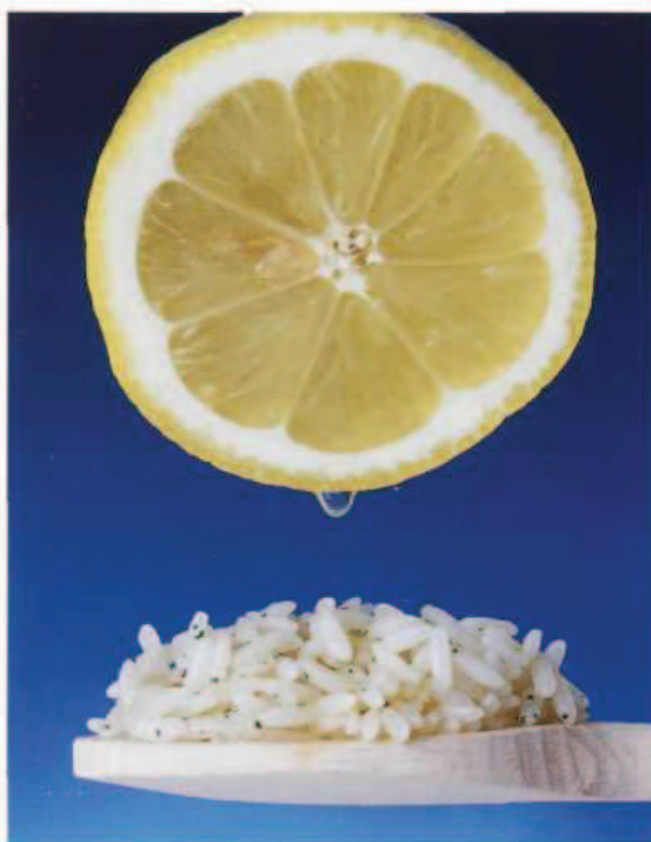
**MLIEKO**

Ďatelinové výhonky



### Príčiny

- **Nedostatočná tvorba krvi:** Erytrocyty (červené krvinky) žijú približne sto dní a kostná dreň neprestajne produkuje nové. Aby to mohla robiť, potrebuje železo, proteíny, kyselinu listovú a rôzne vitamíny. Najzriedkavejšou živinou je železo a anémia, ktorá vzniká pri jeho deficite, sa nazýva anémia z **nedostatku železa**.
- **Strata krvi**, či už po veľkom krvácaní, alebo následkom opakovaných krvácaní. V niektorých prípadoch môžu zostať nespozorované, napríklad krvácanie do žalúdka alebo v črevách.
- **Zničenie krviniek:** Rôzne choroby alebo neznáme príčiny ničia červené krvinky, čo vyvoláva **hemolytickú** anémiu.



**Zvyk ozdobovať a ochucovať jedlá citrónom (napríklad zeleninu a strukoviny) je prospešný dvojnásobne:**

- **Pomáha vstrebávať železo z potravy.**
- **Znižuje potrebu soliť na zvýraznenie chuti pokrmu.**

**Súčasnú odporúčania sú také, že každé jedlo by malo poskytnúť aspoň 25 mg vitamínu C, pretože ten má podporný účinok na vstrebávanie železa.<sup>4</sup> Toto množstvo obsahuje jedna polovica citróna.**

# Cvikla

## Jej červená šťava bojuje s anémiou



**Opis:** Hľuznatý koreň cvikle (*Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris* var. *conditiva* Alef.), rastlina z čeľade *Chenopodiaceae*.

### CVIKLA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	43,0 kcal = 179 kJ
Proteíny	1,61 g
Uhlíhydráty	6,76 g
Vláknina	2,80 g
Vitamín A	4,00 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,031 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,040 mg
Niacín	0,651 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,067 mg
Kyselina listová	109 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	4,90 mg
Vitamín E	0,300 mg α-TE
Vápnik	16,0 mg
Fosfor	40,0 mg
Horčík	23,0 mg
Železo	0,800 mg
Draslík	325 mg
Zinok	0,350 mg
Tuk spolu	0,170 g
Nasýtený tuk	0,027 g
Cholesterol	-
Sodík	78,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**K**RVAVOČERVENÁ FARBA cvikle dáva šalátom a zemiakovým jedlám nezvyčajný vzhľad. Prečo? Naozaj cvikla obsahuje krv?

Tí, čo mali krvavočervený moč alebo stolicu niekoľko hodín po tom, ako jedli cviklu, si to môžu myslieť. To však nie je krv, ale pigment pre túto rastlinu typický a nazýva sa **betakyanín**.

Podľa výskumu, ktorý sa uskutočnil na University of Sheffield (UK), sa červený moč alebo stolica po zjedení cvikle objavujú u 10 - 14% populácie a najčastejšie u osôb s nedostatkom železa alebo problémami jeho absorpcie v črevách. Takže ak niekoho prekvapí červený moč alebo stolica, mal by byť vďačný tejto rastline, že ho varuje pred pravdepodobným nedostatkom železa alebo tráviacimi ťažkosťami.

Človek by sa teda nemal zbytočne trápiť: Cvikla nielen upozorňuje na problé-

my, ale ich pomáha aj riešiť svojim antianemickým a regulačným pôsobením na tráviacu sústavu.

#### VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:

**Uhl'ohydráty** (cukry) ako **sacharóza** a **fruktóza** tvoria najvýznamnejšiu zložku cvikly a môžu dosiahnuť až 10 % jej hmotnosti. Na obsah cukrov je *to jeden z najbohatších* druhov zeleniny, predčia ju len iné odrody repy. Cvikla má tieto pozoruhodné vlastnosti:

- **Protianemické:** Tieto účinky cvikly sú dobre známe a okrem iných druhov ich opísal aj Dr. Schneider.<sup>5</sup> Obsah železa a vitamínu C, ktorý uľahčuje vstrebávanie tohto minerálu, má celkom nízky a to samo osebe nevysvetľuje **protianemický** účinok cvikly. **Hematopoézu** (tvorbu krviniek v kostnej dreni) pravdepodobne podporuje nejaká nám zatiaľ ešte neznáma zložka.

**Najväčší** protianemický účinok vyvolá **vypitie** 50 až 100 ml surovej, čerstvo pripravenej **šťavy** {1} z cvikly dvakrát denne pred jedlom. Odporúča sa to najmä vtedy, keď organizmus nereaguje na lieč-



bu železom v prípade **anémie** spôsobenej nízkou krvotvorbou v kostnej dreni (**aplastickou anémiou**).

- **Alkalické:** Vysoká hladina minerálnych solí, najmä **draslíka**, **vápnika** a **horčíka** vysvetľuje zásaditý účinok cvikly, čo pomáha najmä pri dne, zvýšenej hladine **kyseliny močovej** v krvi a strave **bohatej na tuk** a chudobnej na zeleninu.

- **Hypolipidemické:** Koreň cvikly obsahuje významné množstvo rastlinnej **VLÁKNINY**, ktorá uľahčuje prácu črevám, no predovšetkým znižuje hladinu cholesterolu v krvi obmedzovaním jeho vstrebávania v čreve. Všetkým, ktorí si chcú upraviť tieto rizikové hodnoty, sa odporúča pravidelná konzumácia cvikly {2, 3}.

- **Mierne preháňavé**, spôsobené obsahom vlákniny.

- **Povzbudzujúce:** Cvikla podporuje tvorbu žalúdočných štiav a rovnováhu v činnosti žalúdka.

- **Antikarcinogénne:** Dr. Schneider<sup>5</sup> sa odvoláva na rôzne výskumy uskutočnené v Maďarsku a Nemecku, pri ktorých sa rakovinové tumory aplikovaním dennej dávky 250 g pokrájanej cvikly alebo 300 až 500 ml jej šťavy zmenšili, ba až zmizli. Tento účinok sa podarilo dosiahnuť aj s prevarenou a koncentrovanou šťavou, ktorú žalúdok lepšie znáša. Z toho vyplýva, že antikarcinogénna látka v nej je odolná voči varu.



#### Príprava a použitie

1 **Čerstvá šťava:** Bude chutnejšia, ak sa zmieša s inou šťavou alebo osladí medom. Aby sa predišlo tráviacim problémom, nemalo by sa jej naraz vypiť viac než 50 až 100 ml.

2 **Nastrúhaná surová:** Takto pripravená cvikla sa môže ochutiť citrónom a kvalitným olejom.

3 **Varená:** Varená cvikla je ľahšie stráviteľná. Mala by sa nechať vrieť aspoň hodinu. Ak ju ešte teplú ponoríte do studenej vody, bude sa dať ľahšie šúpať.



# Citrón

**Prečisťuje  
a regeneruje krv**



Stredne veľký citrón váži okolo 150 gramov poskytne jednu ODD (odporučenú dennú dávku) vitamínu C pre dospelého nefajčiara [asi 60 mg). Fajčiari potrebujú asi o 50 % viac.

**Opis:** Citróny, rastúce vzhľukoch, sú plody citrónovníka (*Citrus limon* Burm.), neopadavého trnitého stromu z čeľade Rutaceae, ktorý dosahuje výšku 3 až 6 metrov.

## **CITRÓN** **Zloženie**

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	29,0 kcal = 123 kJ
Proteíny	1,10 g
Uhlíhydráty	6,52 g
Vláknina	2,80 g
Vitamín A	3,00 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,040 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	0,100 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,080 mg
Kyselina listová	10,6 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	53,0 mg
Vitamín E	0,240 mg α-TE
Vápnik	26,0 mg
Fosfor	16,0 mg
Horčík	8,00 mg
Železo	0,600 mg
Draslík	138 mg
Zinok	0,060 mg
Tuk spolu	0,300 g
Nasýtený tuk	0,039 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% Dennejs potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** V zložení citróna vyniká vitamín C, ktorého je len o trochu menej ako v pomaranči. Nemá prakticky žiadne proteíny ani tuky, ale obsahuje asi 8,23 % uhlíhydrátov.

Z dietetického a terapeutického hľadiska najzaujímavejšími zložkami citróna nie sú jeho živiny, ale takzvané sprievodné látky alebo **FYTOCHEMIKÁLIE**. Tieto neobsahujú žiadne kalórie, nie sú to ani vitamíny a ani minerálne soli, takže sa nedajú zaradiť medzi živiny.

✓ **Organické kyseliny** (od 6 do 8 %), medzi nimi prevažuje **kyselina citrónová**, v menšom množstve ju nasleduje **kyselina jablčná, octová a mravčia**. Tieto umocňujú účinok kyseliny askorbovej čiže **vitamínu C** a majú **výrazný anti-septický** účinok.

✓ Flavonoidy, predovšetkým hesperidín a diosmín v šupke a dužine citróna. Majú tieto fyziologické úlohy:

- **Sú antioxidanty a antikarcinogény.**
- **Ochraňujú kapiláry.**

✓ **Terpény:** Nachádzajú sa najmä v šupke a dávajú citrusovým plodom ich jedinečnú arómu. Z nich je najbohatšie zastúpený **d-limonén**, ktorého **detoxikačný** a **antikarcinogénny** účinok je dokázaný.

Citróny majú vplyv na celé telo, no ich klinické využitie vychádza najmä z ich účinkov na krv:

- **Proti anémii:** Zlepšujú vstrebávanie železa.
- **Zriedajú krv**, čím chránia pred trombózou.
- **Čistiaci**, uľahčujú likvidovanie toxínov v krvi.

Preto sa citróny odporúčajú najmä pri týchto ťažkostiach:

- **Anémia:** Citróny by byť pravidelnou súčasťou stravy každého, kto trpí na málokrvnosť. Hoci majú *veľmi nízky* obsah železa, sú silným **antianemikom**, pretože *zvyšujú vstrebávanie železa* dodávaného inou rastlinnou potravou.

- **Problémy s obehom:** *Hesperidín*

a ostatné **flavonoidy** v citrónoch posilňujú steny kapilár, zlepšujú pružnosť ciev a znižujú tvorbu krvných zrazenín.

Konzumácia citrónov sa odporúča pri **arterioskleróze**, riziku **trombózy**, **edémoch** (zadržaní tekutiny v tkanive) a vždy, keď treba zlepšiť kvapalnosť krvi a jej cirkuláciu.

- **Nadbytok kyseliny močovej:** Citróny sú *vysoko efektívne* pri vylučovaní kyseliny močovej, ktorá je neustále sa tvoriacim odpadovým produktom tela. Nevylúčená sa ukladá v kĺboch a spôsobuje **artritídu** a **reumatickú** bolesť. V obličkách vyvoláva **nefritídu** (zápal).

- **Obličkové kamene:** Citrónová kúra {3} je veľmi účinná pri rozpúšťaní obličkových kameňov, najmä ak sú vytvorené zo solí kyseliny močovej (urátov).

- **Infekcie:** Citróny vďaka obsahu **vitamínu C** a **fytochemikálií** zlepšujú odolnosť **imunitného systému** voči infekciám. Ich konzumácia je vhodná pri všetkých infekčných vírusových aj bakteriálnych nákazách organizmu.

- **Antikarcinogén:** **D-limonén**, aromatický terpén, ktorý sa nachádza najmä v **ŠUPKE**, má schopnosť neutralizovať určité karcinogény.<sup>6</sup>



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvá šťava:** Pre ich nadmerne kyslú chuť sa citróny bežne ako ovocie nejedávajú, konzumuje sa len ich šťava. Je dôležité do nej pridať aj **šupku** (ak neobsahuje pesticídy), pretože obsahuje mnohé aromatické terpény s veľkou liečivou silou.

❷ **Zdobenie a ochucovanie** rôznych jedál: Citrónová šťava zlepšuje ich chuť a stráviteľnosť a má vlastnosti ako každá zelená listová zelenina alebo ryža, či strukoviny.

❸ **Citrónová kúra:** Táto kúra trvá dva týždne. Prvý deň sa pol hodiny pred raňajkami vypije šťava z jedného citróna zriedená vodou. Každý ďalší deň sa pridá o jeden citrón viac až do sedem. Potom sa ich počet po jednom znižuje, až kým posledný deň ostane jeden citrón.

**Deti, starší ľudia** a tí, ktorí majú **nedostatok vápnika**, **choré obličky** alebo **málo červených krviniek**, by nemali podstupovať túto kúru. V takýchto prípadoch sa neodporúča ani konzumácia väčšieho množstva citrónov.



# Šošovica

**Bohatá na železo  
avlákninu**



**Odborné synonymá:** *Lensesculenta* Moench., *Ervumlens* L.

**Opis:** Semená šošovice kuchynskej (*Lens culinaris* Medik.), rastliny z čeľade Leguminosae. Plod pozostáva z dvoch strukov, ktoré obsahujú jedno alebo dve semená, šošovicu.

## ŠOŠOVICA

Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	338 kcal = 1413 kJ
Proteíny	28,1 g
Uhlíhydráty	26,6 g
Vláknina	30,5 g
Vitámín A	4,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,475 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,245 mg
Niacín	6,80 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,535 mg
Kyselina listová	433 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	6,20 mg
Vitámín E	0,330 mg α-TE
Vápnik	51,0 mg
Fosfor	454 mg
Horčík	107 mg
Železo	9,02 mg
Draslík	905 mg
Zinok	3,61 mg
Tuk spolu	0,960 g
Nasýtený tuk	0,135 g
Cholesterol	-
Sodík	10,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Šošovica je vysoko koncentrovaná potraviná, voda v nej tvorí len 11,2 % hmotnosti. To z nej robí pozoruhodný zdroj energie (338 Cal/100 g), ktorej väčšina pochádza z proteínov a uhlíhydrátov, pretože šošovica neobsahuje prakticky žiaden tuk (menej ako 1 %).

Sto gramov surovej šošovice (množstvo na prípravu jednej veľkej porcie tejto strukoviny alebo dvoch malých porcií) zodpovedá takmer celej alebo celej výživnej hodnote nasledujúcich živín, potrebných pre dospelého muža:

- ✓ **Proteíny** (28,1 g): viac ako polovica (53 % ODD).
- ✓ **Vláknina** (30,5 g): predstavuje takmer 125 %.
- ✓ **Vitámín B<sub>1</sub>** (0,475 mg): takmer jednu tretinu (32 %).
- ✓ **Vitámín B<sub>6</sub>** (0,535 mg): viac ako štvrtinu (27 %).

- ✓ **Foláty** (433 mg): viac ako dvojnásobok (216 %).
- ✓ **Horčík** (107 mg): takmer jednu tretinu (31 %).
- ✓ **Železo** (9 mg): **90 %**.
- ✓ **Draslík** (905 mg): takmer polovicu (45 %).
- ✓ **Zinok** (3,61 mg): takmer štvrtinu (24 %).
- ✓ Meď (0,852 mg): viac ako polovicu (57 %).

Toto všetko dodá jedna porcia šošovice. Niet divu, že Ezau predal prvorodenstvo svojmu bratovi Jákobovi, biblickému patriarchovi, za hrniec tejto výživnej strukoviny.

Napriek takej veľkej koncentrácii živín má šošovica aj **deficit** a chýbajú jej:

- polynenasýtené mastné kyseliny, pretože neobsahuje prakticky žiaden tuk,
- provitamín A a vitamín C a E,
- vápnik,
- vitamín B<sub>12</sub> ako všetkej rastlinnej potravine.

Odporúča sa najmä v týchto prípadoch:



Šošovica je veľmi bohatá na foláty a železo, dve živiny také dôležité pre mladé ženy a pre tie, ktoré sa chystajú otehotniť. Železo a foláty pomáhajú predchádzať málookrvnosti.

- **Anémia:** Šošovica je **výborným zdrojom železa**, pretože ho dodáva 9 mg/100 g. Má ho oveľa viac ako mäso (okolo 2 mg/100 g) a vajcia (1,44 mg/100 g).

Okrem železa poskytuje aj veľké množstvo iných živín, ktoré pôsobia na tvorbu erytrocytov (červených krviniek): **folátov** (zástupca vitamínov skupiny B) a **medi** (stopový prvok).

- **Zápcha:** **Vysoký obsah vlákniny** v šošovici podporuje peristaltiku čriev.

- **Cukrovka:** Hoci je šošovica bohatá na uhľohydráty, jej atómy glukózy sa uvoľňujú v črevách pomaly a nevyvolávajú náhle zvýšenie hladiny cukrov v krvi. Predošlé domnienky sa nepotvrdili, padli teda aj všetky zákazy a šošovica sa pri diabetickej diéte<sup>7</sup> konečne zaradila medzi všetky ostatné strukoviny.

- **Zvýšený cholesterol:** Vláknina zo šošovice zbiera cholesterol z iných potravín a takisto aj žlčové kyseliny a pomáha pri ich vylučovaní stolicou. Preto je konzumácia šošovice vhodná pri stravovacom režime zameranom na zníženie cholesterolu v krvi.

- **Tehotenstvo:** Jedením šošovice získajú tehotné ženy **dostatok železa** a predídu anémii, tiež potrebnú dávku **vlákniny**, ktorá pomáha pri vyprázdňovaní, ale aj veľké množstvo **folátov** na ochranu plodu pred deformáciou nervovej sústavy.

(Pozri tabuľku „Potraviny ako vhodné doplnky k šošovici“ str. 135.)



## Príprava a použitie

❶ **Varená:** Takto upravená sa jedáva najčastejšie. Teplom celulózové vlákna mäknú a lámu sa, následkom čoho sú ľahšie stráviteľné. Takisto sa pritom ničí lektín (toxický protein), ktorý sa nachádza vo všetkých surových strukovinách. Dobré je šošovicu pred varením namočiť na niekoľko hodín do studenej vody.

❷ **Pyré:** Odporúča sa pri jeho príprave odstrániť šupku, ktorá obsahuje nestráviteľné polysacharidy a spôsobuje v črevách nadúvanie. Pyré je potom nielen lahodné, ale pre žalúdok aj ľahšie spracovateľné než celá šošovica.

❸ **Múka:** Používa sa v severnej Afrike a v niektorých krajinách Ázie. Kvôli zvýšeniu obsahu potravinových proteínov sa mieša s obilnými múkami.



# Maracuja

## Ovocie bohaté na železo

Zrelá maracuja má zvráskavenú šupku a tmavofialovú farbu.



### MARACUJA (MUČENKA)

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	97,0 kcal = 408 kJ
Proteíny	2,20 g
Uhlíhydráty	13,0 g
Vláknina	10,4 g
Vitámín A	70,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	-
Vitámín B <sub>2</sub>	0,130 mg
Niacín	1,50 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,100 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	30,0 mg
Vitámín E	1,12 mg α-TE
Vápník	12,0 mg
Fosfor	68,0 mg
Horčík	29,0 mg
Železo	1,60 mg
Draslík	348 mg
Zinok	0,100 mg
Tuk spolu	0,700 g
Nasýtený tuk	0,059 g
Cholesterol	-
Sodík	28,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

Aj žltá maracuja je obľúbená pre svoju lahodnú chuť. Keď dozrie, má zvráskavenú šupku a tmavožltú farbu.



**Synonymá:** Mučenka, Granadilla.

**Opis:** Plody rôznych druhov *Passiflora edulis* Sims., popínavej rastliny z čeľade *Passifloraceae*. Tvarom a veľkosťou sú približne rovnaké ako vajcia, ale farbou sa líšia podľa druhu od fialovej po žltú. Majú želatínovitú dužinu plnú čiernych jadierok.

**VŠETKY** druhy rodu *Passiflora*, ktoré dávajú jedlé plody, sú veľmi aromatické a majú kyslú chuť. Najrozšírenejšie a najpoužívanejšie sú známe ako maracuja alebo tiež **granadilla**.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Dužina maracuje je želatínová a veľmi aromatická. Dominujú v nej tieto živiny:

✓ **Cukry:** Hoci sa to pri jej kyslej chuti nezdá, obsahuje významné množstvo cukru (13 %), ktorý sa v približne rovnakých dieloch skladá z glukózy, fruktózy a sacharózy.

✓ **Proteíny:** S 2,2 % proteínov je na ne jedným z najbohatších druhov **ovocia**.

✓ **Železo:** Má pravdepodobne najviac železa (1,6 mg/100 g), s veľkým odstupom nasleduje dula (0,7 mg), citrón (0,6 mg), maliny (0,57 mg) a čerimoja (0,5 mg). Maracuja predstihuje aj jeho obsah vo vajciach (1,41 mg) a má ho približne toľko ako mäso (okolo 2 mg na 100 g). Aj keď je toto železo **nehemické**, čiže rastlinného pôvodu a je ťažšie stráviteľné ako zo živočíšnych produktov, absorpciu tohto minerálu **výrazne zlepšuje** súčasná prítomnosť **vitamínu C** v maracuji.

✓ **Ostatné minerály:** Maracuja je bohatá na horčík, vápnik, fosfor a draslík.

✓ **Vitamíny:** Sto gramov dužiny poskytuje 30 mg **vitamínu C**, čo je polovica **ODD** (odporúčanej dennej dávky). Obsahuje aj provitamín A, vitamín B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> a E, ale aj niacín a kyselinu listovú.

✓ **Vláknina:** Dužina maracuje je jednou z najbohatších **rastlinných** hmôt na **rozpuštnú** vlákninu (pektín a rastlinný sliz).

✓ **Aromatické nevyživné látky:** Príjemná vôňa maracuje je výsledkom kombinácie viac ako stovky chemických látok.<sup>8</sup> Mierny sedatívny účinok môže byť spôsobený niektorou z aromatických látok prítomných v kvetných lístkoch tohto ovocia v oveľa vyššej koncentrácii a kvetmi (*Passi-*



Ako získate šťavu z mučenky:

1. Vyberte lyžičkou dužinu.
2. Prepasírujte ju, aby ste odstránili semienka.
3. Mixujte ju, kým nebude mať homogénnu konzistenciu.

flora incarnata L.), ktorá sa používa ako liečivá rastlina.

Dužina a šťava z maracuje sú osviežujúce, povzbudzujú tráviacu sústavu a účinkujú ako slabé sedatíva, aj keď jej najdôležitejšie liečivé využitie je proti málokrvnosti. Takéto sú jej medicínske indikácie:

- **Anémia z nedostatku železa:** Pre veľmi vysoký obsah železa, ale aj vitamínu C, ktorý uľahčuje vstrebávanie tohto minerálu, je maracuja výborná pre **anemikov**.
- **Zápcha:** Želatínová dužina {1} a trochu aj džúsy z nej vyrobené pôsobia ako mierne prehľadná a chránia výstelku čriev.
- **Nervozita a úzkosť:** Hoci jej sedatívny účinok je oveľa menší ako u kvetných lístkov a kvetov mučenky<sup>9</sup>, maracuja je vhodná pre ľudí s citlivou nervovou sústavou.

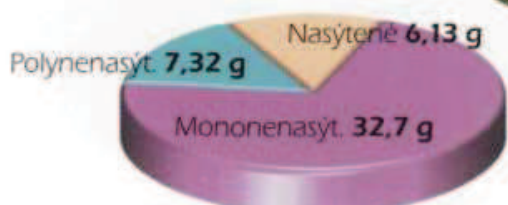


## Príprava a použitie

- 1 Čerstvá: Želatínová dužina sa konzumuje lyžicou a šupka slúži ako miska. Oddelovanie semienok z dužiny v ústach je nepraktické a nepohodlné.
- 2 Šťava: Dužina sa prepasíruje cez sitko a potom dá do mixéra.
- 3 Doplnok, ktorý dáva jedlám exotický nádych a rôzne čerstvé alebo mrazené dezerty.

# Pistácie

Orieškys najväčším  
množstvom železa



Percentuálne zastúpenie  
mastných kyselín

**Synonymum:** Pistáciové oriešky.

**Opis:** Semená Pistácie pravej (*Pistacia vera* L), malého a vždyzeleného stromu z čeľade Anacardiaceae.

## PISTÁCIOVÉ ORIEŠKY Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	577 kcal = 2 416 kJ
Proteíny	20,6 g
Uhlíhydráty	14,0 g
Vláknina	10,8 g
Vitámín A	23,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,820 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,174 mg
Niacín	5,80 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,250 mg
Kyselina listová	58,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	7,20 mg
Vitámín E	5,21 mg α-TE
Vápnik	135 mg
Fosfor	503 mg
Horčík	158 mg
Železo	6,78 mg
Draslík	1 093 mg
Zinok	1,34 mg
Tuk spolu	48,4 g
Nasýtený tuk	6,13 g
Cholesterol	-
Sodík	6,00 mg

% Dennej potreby (pri prijme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**U**Ž PRIBLIŽNE 1700 rokov pred Kristom sa podľa slov patriarchu Jákoaba, ktorý žil v Palestíne, pistácie spolu s medom a mandľami považovali za Jeden z najlepších plodov zeme".<sup>10</sup> Odvtedy sa rozšírili do Stredomoria a nedávno aj do Severnej Ameriky.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Tvarom a zložením sú pistácie podobné píniovým orieškom (pozri str. 56), ale majú viac **proteínov** (do 20,6 % svojej hmotnosti) a menej **tukov** (48,4 %). Významné sú aj množstvom uhlíhydrátov (do 14 %).

Obsah **provitamínu A** a **vitamínu C** majú relatívne chudobný, sú však **veľmi bohaté** na draslík, horčík, fosfor a vápnik.

Vysokým obsahom železa (6,8 mg/100 g) sa rovnajú šošovici a niekedy ju aj predstihujú (pozri str. 130). Obsahujú cenné sto-



## Príprava a použitie

- ❶ **Pražené:** Pistácie sa zvyčajne jedia mierne opražené, ale treba sa vyhýbať ich nadmernému soleniu.
- ❷ Pistácie sú vďaka ich výnimočnej chuti veľmi obľúbené a najčastejšie sa používajú na prípravu **dezertov** a **zmrzlín**.

pové prvky ako meď (1,2 mg/100 g), ktorá podľa posledných výskumov uľahčuje vstrebávanie železa.<sup>11</sup> Kombinácia železo-meď svojím **protianemickým** účinkom prevyšuje všetky farmaceutické prípravky založené čisto na báze železa, čo sa môže ešte znásobiť, ak sa pistácie *jedia spolu* s **ovocím** a **zeleninou** bohatými na **vitamín C**, lebo ten *zvyšuje absorpciu železa* v črevách.

Tým, ktorí majú problémy s **anémiou** spôsobenou nedostatkom železa, pomáha pravidelná konzumácia pistácií.



*pokračovanie zo strany 130*

## Potraviny ako vhodné doplnky k šošovici

Tieto potraviny nielen dopĺňajú živiny, ktoré chýbajú šošovici, ale aj znásobujú jej pozitívny účinok.



### Citrón

Citróny dodávajú **vitamín C**, ktorý zlepšuje chuť šošovice a zvyšuje vstrebávanie jej železa.



### Obilie

Je bohaté na esenciálnu aminokyselinu **metionín**, ktorá v strukovinách chýba. Ryža je spomedzi obilnín k šošovici najvhodnejšia.



### Kapustoviny, špenát a mliečne výrobky

Sú bohaté na **vápnik**, ktorého má šošovica len veľmi málo.



### Mrkva

Mrkva obsahuje **provitamín A**, ktorý sa v šošovici nenachádza.

# Bôb

## Výživný a na železo bohatý



### Bôb Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	341 kcal = 1 425 kJ
Proteíny	26,1 g
Uhlíhydráty	33,3 g
Vláknina	25,0 g
Vitámín A	5,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,555 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,333 mg
Niacín	6,95 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,366 mg
Kyselina listová	423 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	1,40 mg
Vitámín E	0,090 mg α-TE
Vápnik	103 mg
Fosfor	421 mg
Horčík	192 mg
Železo	6,70 mg
Draslík	1 062 mg
Zinok	3,14 mg
Tuk spolu	1,53 g
Nasýtený tuk	0,254 g
Cholesterol	-
Sodík	13,0 mg

% Dennej potreby (pri prijme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymum:** Bôbkonský.

**Opis:** Semená plodu rastliny Bôb obyčajný (*Vicia faba* L.) z čeľade Leguminosae, ktorej stonky dosahujú výšku približne jedného metra. Z botanického hľadiska tvoria plody dužinaté struky dlhé 15 až 25 cm a v každom z nich je šesť alebo sedem semienok (bôbu samotného).

**L**UDIA JEDÁVAJÚ BÔB už tisícročia. Je to pravdepodobne najstaršia domestikovaná strukovina.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Čerstvý bôb obsahuje významné množstvo **proteínu** *vysokiej biologickej kvality* (5,6 %), uhlíhydrátov, najmä vo forme škrobu (7,5 %) a neobsahuje takmer žiaden tuk (0,6 %). Dominuje vitamín B<sub>1</sub> (0,17 mg/100 g), folský (96,3 mg/100 g) a vitamín C (33 mg/100 g), ktorého obsahuje asi polovicu z množstva v citróne.

**Železo** je v bôbe *najhojnejší minerál* (1,9 mg/100 g), je ho takmer toľko ako



Bôb je bohatým zdrojom železa, takže je ideálny pre športovcov a mladých ľudí na podporu krvotvorby.



### Príprava a použitie

❶ **Surový:** V tomto stave sa dá jesť, keď je čerstvý, hoci nie vždy ho ľudia dobre znášajú. Odstránením šupky predídete plynatosti a tráviacim ťažkostiam.

❷ **Varený:** Odporúča sa na jedenie. Teplo a voda zneškodnia malé množstvá lektínu (jedovatého proteínu), lebo krátke povarenie alebo naparenie úplne stačí na zničenie všetkých toxínov a zabezpečenie jeho perfektnej stráviteľnosti.

❸ **Sušený:** Je to tradičný spôsob ako bôb uchovať, aj keď pri tom stratí väčšie množstvo vitamínov (nie minerálov). Sušený bôb treba variť dlhšie než čerstvý.

v mäse. **Absorpciu** tohto *nehemického* prvku uľahčuje súčasná prítomnosť *vitamínu C*.

Bôb sa odporúča pri anémii z nedostatku železa počas tehotenstva, adolescentom, športovcom a zotavujúcim sa z infekčných chorôb alebo po operáciách.



### Favizmus

*Malé percento obyvateľov má z genetických príčin alergiu na bôb. U týchto osôb sa objaví hemolýza (ničenie krviniek) a rôzne iné problémy, ktoré poznáme ako favizmus.*



# Potrava pre dýchacie ústroje

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Astma.....	141	Cibuľa.....	142
Kašeľ.....	140	Datle.....	148
Odvykanie od fajčenia.....	141	Figy.....	146
Zápal priedušiek.....	140		



**S**TRAVA OVPLYVNŮJE dýchaciu sústavu viac, ako by si človek myslel. Niektoré potraviny, napríklad mlieko a vajcia, môžu vyvolať astmatický záchvat. Iné, ako cibuľa a cesnak, zdoľavajú zápal priedušiek. Ovocie a zelenina bohaté na betakarotén chránia pred rakovinou pľúc.

Výskum, ktorý sa robil v Anglicku a vo Walese, ukázal, že **deťom**, ktoré jedávajú **dva až tri kusy** ovocia denne, sa **dýcha lepšie** a riziko **dyspnoe** (dýchavičnosti) je u nich menšie. Na druhej strane, u **konzumentov mäsových** výrobkov (šunka, saláma atď.)<sup>1</sup> sa **zhoršilo fungovanie pľúc**.



## KAŠEL

### Definícia

Kašeľ je *najbežnejším* symptómom respiračných ochorení. V skutočnosti je to **obranný mechanizmus**, aby sa telo zbavilo cudzorodých alebo dráždivých látok v prieduškách.

### Strava

Niektoré potraviny pomáhajú odstrániť nielen kašeľ, ale aj jeho príčiny, kým iné ho zhoršujú.



**Konsumujte**

CIBUĽU  
MED  
CITRÓNY  
VITAMÍN A  
VITAMÍN C



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

SOĽ  
MLIEČNE VÝROBKY

Mliečne výrobky pravdepodobne zvyšujú produkciu hlienu v dýchacích cestách, čo môže kašeľ vyvolať alebo už existujúci zhoršiť.

Mlieko



Na zmiernenie kašľa často stačí len vdychovať esencie, ktoré uvoľňuje surová cibuľa. Jej síričitá zloženie má Protikrčové, utišujúce, mukolytické (uľahčuje vylučovanie hlienu) a antibiôtické účinky.

## ZÁPÁL PRIEDUŠIEK

### Definícia

Zápál výstelky sliznice priedušiek (**bronchitída**). Zvyčajne ho spôsobuje infekcia a zhoršuje vdychovanie dráždivých plynov ako **tabakový** dym.

### Strava

Niektoré potraviny sú svojimi liečivými vlastnosťami vhodné aj pri bronchitíde:

- **Mukolytiká:** Podporujú vykašliavanie hlienu, napríklad cibuľa a reďkev.
- **Zmäkčovadlá:** Okra, datle a figy, uľavujú a zmiernujú zápal sliznice dýchacích ciest.
- **Antibiotiká a antiseptiká:** Potraviny ako cesnak a propolis bojujú proti baktériám a vírusom, ktoré spôsobujú a zhoršujú zápal priedušiek.



**Konsumujte**

CIBUĽU  
CESNAK  
REĎKOVKU  
CHREN  
PÓR  
POTOČNICU  
DATLE  
BORÁK  
FIGY  
OKRU  
MED  
PROPOLIS  
VITAMÍN A



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

SOĽ  
ALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
NASÝTENÉ TUKY



Datle



Redkovky obsahujú ostrú sírnu esenciu, ktorá uľahčuje vykašliavanie hlienu z priedušiek.

## ASTMA

### Definícia

Astma sa prejavuje záchvatmi *dyspnoe* (dýchavičnosti) sprevádzanými chrčaním, kašľom, vykašliavaním hlienu a tlakom na hrudi. Býva dôsledkom kŕčov a zápalov priedušiek a zvyčajne ju vyvolá **alergická** reakcia.

### Strava

Hojná konzumácia určitých potravín môže prispieť k zníženiu citlivosti priedušiek a náchylnosti na astmatický záchvat.

Obmedzením soli a vylúčením potravy, ktorá najčastejšie spôsobuje alergické reakcie, sa dá dosiahnuť zníženie frekvencie a intenzity záchvatov.

### Ostatné faktory

Okrem určitých alergénov v potrave môžu astmatické záchvaty vyvolať aj iné faktory, napríklad znečistenie životného **prostredia**, **prach**, nadmerná fyzická záťaž alebo psychický **stres**.



**Konsumujte**

CIBUĽU  
POMARANČE  
CHREN  
OLEJ  
MED  
JOGURTY  
ZELENINU  
HORČÍK  
B VITAMÍNY  
ANTIOXIDANTY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

SOL'  
PRÍSADY  
VÍNO  
PIVO  
RYBY  
MÄKKÝŠE  
KONZERVOVANÉ SYRY  
VAJCIA  
PIVOVARSKÁ KVASNICE  
MATERSKÚ KASIČKU  
MLIEKO  
ORECHY



Garnát

Mäkkýše bývajú častými príčinami alergických reakcií, ktoré môžu vyvolať alebo zhoršiť astmatické záchvaty.

## ODVYKANIE OD FAJČENIA

### Strava

Strava má pri odvykaní od fajčenia dôležitú úlohu. Ak chcete prestať fajčiť, pozorne si vyberajte jedlá, lebo musia spĺňať tieto tri podmienky:

- **Odstraňovať nikotín** a iné jedy z tela. K tomu prispieva voda, ovocie a zelenina s prečisťovacími vlastnosťami.
- **Naprávať poškodenia:** Rastlinná potrava bohatá na **antioxidanty** ochraňuje bunky pred chemickými útokmi tabaku a prispieva k náprave už existujúcich poškodení v organizme.
- **Znížiť chuť na fajčenie:** Vyhýbajte sa potrave alebo výrobkom, ktorá túto túžbu vyvoláva.



**Konsumujte**

VODU  
OVOCIE  
ZELENINU  
VITAMÍN C  
PŠENIČNÉ KLÍČKY  
PARA ORECHY  
ANTIOXIDANTY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE  
NASÝTENÉ TUKY  
MÄSO  
KORENIE



Pšeničné klíčky

Pšeničné klíčky sú veľmi bohaté na B vitamíny a minerály potrebné na správne fungovanie nervovej sústavy a na prekonanie abstinenčných príznakov, keď človek prestane fajčiť.

Ovocie



Ovocie dodáva antioxidantné vitamíny a fytochemikálie, ktoré neutralizujú jedy z tabaku.



# Cibuľa

Účinná pri zápale  
priedušiek a astme



## CIBUĽA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	38,0 kcal = 158 kJ
Proteíny	1,16 g
Uhlíhydráty	6,83 g
Vláknina	1,80 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,042 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	0,431 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,116 mg
Kyselina listová	19,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	6,40 mg
Vitámín E	0,130 mg α-TE
Vápník	20,0 mg
Fosfor	33,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,220 mg
Draslík	157 mg
Zinok	0,190 mg
Tuk spolu	0,160 g
Nasýtený tuk	0,026 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Cibuľa rastliny Cesnak cibul'ový (*Allium cepa* L.) z čeľade Liliaceae. Cibuľa nie je koreňom rastliny, ale akousi podzemnou rozšírenou stonkou. Skutočné korene tvoria vlákna na jej spodnej časti.

V ŠTVRTEJ knihe Mojžišovej nazvanej Numeri sa píše, že keď Izraeliti putovali Sinajskou púšťou, túžili po takej strave, akú jedávali v Egypte a rozprávali o cibuli, cesnaku a póre.<sup>2</sup> Je pravdepodobné, že vtedy tvorila cibuľa spolu s inou zeleninou dôležitú zložku potravy týchto otrokov, ktorí stavali pyramídy pred viac ako 3 500 rokmi.

Cibuľa však dodáva málo kalórií na ťažkú fyzickú prácu a nemá ani veľmi lahodnú chuť. Preto sa zdá, že títo drsní otroci si cenili cibuľu, ktorá im potom chýbala, najmä pre jej liečivé vlastnosti. Koľko ich podľahlo zápalu priedušiek alebo pľúc,

keď sa brodili v chladnom bahne a vyrábali nepálené tehly!

V cibuli a v iných alliách (cesnak a pór) Izraeliti pravdepodobne našli liečivú potravinu, ktorá im pomáhala v prevencii a pri liečení dýchacích ťažkostí a dávala im silu i zdravie.

Aj dnes sa uznáva ako jedna z najliečivejších prírodných potravín.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Cibuľa nemá veľké množstvo živín, jej 38 kcal/100 g, pochádza najmä z glukózy, sacharózy a iných **uhl'ohydrátov** (6,83%).

**Proteíny** sú prítomné v nízkom, ale na zeleninu pozoruhodnom pomere (1,16%) a obsah **tuku** je tiež zanedbateľný (0,16%).

V malom množstve sa v nej nachádzajú všetky **vitamíny** (okrem B<sub>12</sub>), a to isté platí aj o **mineráloch** s výnimkou draslíka (157 mg/100 g). Medzi stopovými prvkami je najviac zastúpená **síra** ako súčasť prchavej esencie cibule.

Minerálne soli cibule sa v krvi premieňajú na uhličitaný so zásaditou reakciou,<sup>3</sup> čo má v organizme mimoriadny význam, lebo sa tým niekoľkonásobne **zrýchľuje**

**vylučovanie** kyslých odpadových produktov z tela.

Na rozdiel od nepodstatného obsahu živín je cibuľa bohatá na nevyživné látky s veľkými fyziologickými účinkami:

✓ **Éterický olej:** Tento zodpovedá za typický zápach cibule. Je silno prchavý a tvorí ho viac ako sto rôznych látok, z ktorých prevládajú **alyl, disulfid a thiosulfínát**.

✓ **FLAVONOIDY:** Tieto glykozidy zlepšujú obeh krvi, chránia pred tvorením krvných zrazenín (znižujú priľnavosť krvných doštičiek) a bránia oxidácii lipoproteínov s nízkou hustotou (druh krvného tuku), ktorá zapríčiňuje artériosklerózu. Cibuľa je bohatá na **kvercetín**, jeden z najaktívnejších **flavonoidov**. Výskum robený na univerzite vo Wageningene (Holandsko) dokazuje, že kvercetín sa v čreve dobre vstrebáva bez ohľadu na to, či sa cibuľa konzumovala surová, alebo varená.<sup>4</sup>

Flavonoidom a látkam, ktoré tvoria tento éterický olej, sa pripisuje väčšina liečivých vlastností cibule: **antibiotické, protiastmatické, ochranné na srdce a cievy, diuretické a antikarcinogénne**.



## Príprava a použitie

❶ **Surová:** Takáto je najlepšia na jedenie, ale musí byť čerstvá. Štipľavosť sa dá zmierniť niekoľkominútovým umývaním a pridaním citróna. Kto má žalúdokový vred alebo gastritídu, mal by jesť cibuľu buď uvarenú, alebo upečenú.

❷ **Prevarená vo vode:** Takto stratí štipľavú chuť a telo ju lepšie prijme, ale zníži sa aj jej liečivý účinok. Varit' by sa mala menej ako minútu a vývar z nej by sa mal tiež skonzumovať.

❸ **Pečená:** Je veľmi chutná, no čím dlhšie sa pečie, tým má menší liečivý účinok.

❹ **Cibuľový sirup:** Uvarte nakrájané kolieska cibule. Potom ich rozdrvte na kašu, pridajte niekoľko lyžíc medu alebo žltého surového cukru.

❺ **Cibuľová voda:** Pripravuje sa tak, že sa nasekaná surová cibuľa namočí na niekoľko hodín v pohári vody.



Zjedením surovej cibule sa vďaka jej vlastnostiam dá zastaviť alebo zmierniť astmatický záchvat a tento účinok trvá aj dvanásť hodín. Rovnako prospešná a vhodná najmä pre deti je inhalácia éterického oleja.

Cibuľa obsahuje aj množstvo iných nevyživných látok a medzi ne patria:

- ✓ **Enzýmy:** Cibuľa je bohatá na enzymatické látky ako oxidáza a diastáza,<sup>5</sup> ktoré majú priaznivý účinok na tráviace procesy.
- ✓ **Glykoquín:** Dr. Schneider<sup>5</sup> ho definuje ako **rastlinný hormón**, ktorý redukuje hladinu krvnej glukózy, čo už ocenil nejeiden diabetik.
- ✓ **Rastlinná vláknina** (1,8 %): Prispieva k znižovaniu lipidov (brzdí vstrebávanie cholesterolu) a k antidiabetickému účinku cibule (spomaľuje prechod cukru do krvi). Cibuľa sa pre mnohé liečivé vlastnosti odporúča na rôzne problémy. Pretože éterický olej je veľmi prchavý a rýchlo presiakne do všetkých tkanív tela, je viac než pravdepodobné, že pôsobí na množstvo orgánov a sústav. Táto kniha ponúka len

to jej dietetické a terapeutické využitie, ktoré sa *vedecky* skúmalo a dokázalo.

- **Dýchacie problémy:** Sírne zmesi ako hlavná zložka éterického oleja cibule sa rýchlo dostávajú zo žalúdka do krvného obehu. Najprv sa uvoľňujú z pľúc a to vysvetľuje, prečo už niekoľko minút po jej zjedení má dych známy charakteristický zápach. Cibuľa je **mukolytická** (schopná rozpustiť hustý hlien), expektorans (uľahčuje vykašliavanie hlienu z priedušiek) a **antibiotikum** proti grampozitívnym baktériám.<sup>6,7</sup> Pri všetkých respiračných infekciách, od zápalu prínosových dutín po zápal pľúc, nastáva pri konzumácii cibule zlepšenie, a to najlepšie surovej {1}, ale aj varenej {2}, pečenej {3} alebo sirupu {4}.

- **Priedušková astma:** Na pediatrickej klinike Univerzity Ludwiga - Maximiliá-

na v Mníchove (Nemecko) dokázali, že thiosulfinát, jedna zložka éterických olejov cibule, zastavuje alergické reakcie priedušiek u astmatikov.<sup>8,9</sup> Podarilo sa im dokázať, že thiosulfinát z cibule pôsobí aj na respiračné centrum mozgového kmeňa, čo pomáha rozširovať bronchiálne cesty.<sup>10</sup> Výskumy potvrdili správnosť používania cibule na prieduškovú astmu, pretože znižuje citlivosť na alergény a má bronchodilatačné účinky, čo možno pocítiť už pár minút po jej zjedení.

- **Artérioskleróza a koronárne choroby srdca:** Máme stále viac dôkazov o tom, že cibuľa *chráni* pred **artériosklerózou** a **trombózou** (tvorením zrazenín v tepnách a žilách) a zlepšuje cirkuláciu krvi v koronárnych artériách. V roku 1989 výskum uskutočnený na Limburgskej univerzite (Maastricht, Holandsko)<sup>11</sup> konštatoval, že pozitívny účinok cibule na kardiovaskulárny systém sa dostatočne nepotvrdil. Rôzne výskumy<sup>12, 13</sup> v roku 1996 ukázali, že tým, ktorí jedia viac **cibule a jablák** (dve plodiny najbohatšie na flavonoid kvercetín) sa úmerne tomu znižuje riziko smrti na infarkt. Pravidelná konzumácia cibule v akejkoľvek forme {1, 2, 3} zabraňuje artérioskleróze, zlepšuje prúdenie krvi v tepnách a znižuje hrozbu výskytu vážnych komplikácií ako infarkt.

- **Zvýšené krvné triglyceridy:** Triglyceridy vytvorené z mastných kyselín a glycerínu sú tuky, ktoré prúdia v krvi. Ich vysoká hladina podporuje artériosklerózu a choroby srdca. Ukázalo sa, že konzumáciou tekutého extraktu cibule {5} sa zníži množstvo triglyceridov v krvi a v pečeni.<sup>14</sup> Cibuľa zvyšuje aj hladinu HDL (dobrého) cholesterolu, ktorý pomáha pri prevencii artériosklerózy.

- **Problémy s obličkami:** Cibuľa zvyšuje produkciu moču a vďaka svojmu zásaditému účinku uľahčuje vylučovanie odpadových látok. Je vhodná ako súčasť diéty

pre pacientov s **obličkovými kameňmi, infekciami** obličiek alebo pri všetkých stupňoch zlyhania tohto orgánu.

- **Cukrovka:** Cibuľa znižuje hladinu glukózy v krvi, *preto sa odporúča* aj diabetikom.

- **Problémy s pečeňou:** Cibuľa podporuje detoxikačnú funkciu pečene a zlepšuje činnosť žliaz, ktoré produkujú tráviace šťavy. *Veľmi sa osvedčila* pri zlyhaní pečene zapríčinenom chronickou hepatitídou alebo cirhózou.

- **Rakovina:** Výskumom vedeným v Číne a sponzorovaným National Cancer Institute of the United States (Národný ústav na výskum rakoviny Spojených Štátov) sa zistilo, že tí, ktorí jedávajú viac cibule a cesnaku, majú *oveľa nižšie riziko*, že ochorejú na **rakovinu žalúdka**.<sup>15,16</sup> Iné výskumy<sup>17</sup> preukázali schopnosť týchto dvoch plodín zabraňovať vzniku rakovinových buniek a neutralizovať karcinogény. Preto hojná konzumácia cibule pri prevencii ako doplnku pri liečení niektorých druhov rakoviny, napríklad žalúdka a hrubého čreva, je viac než opodstatnená. Iné výskumy, ktoré sa robili v Holandsku, však ukazujú, že cibuľa nemá takmer žiaden vplyv na rakovinu prsníkov ani rakovinu pľúc.<sup>18,19</sup>

Zjedením surovej cibule sa vďaka jej anti-alergickým a bronchodilatačným vlastnostiam dá zastaviť alebo zmierniť astmatický záchvat. Tento účinok trvá do dvanástich hodín. Prospešná a vhodná najmä pre deti je aj inhalácia éterického oleja.





# Figy

## Upokojujú priedušky a osviežujú telo



### FIGY Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	74,0 kcal = 310 kJ
Proteíny	0,750 g
Uhlíhydráty	15,9 g
Vláknina	3,30 g
Vitámín A	14,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,060 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,050 mg
Niacin	0,500 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,113 mg
Kyselina listová	6,00 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	2,00 mg
Vitámín E	0,890 mg α-TE
Vápnik	35,0 mg
Fosfor	14,0 mg
Horčík	17,0 mg
Železo	0,370 mg
Draslík	232 mg
Zinok	0,150 mg
Tuk spolu	0,300 g
Nasýtený tuk	0,060 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Sladké, dužinaté, duté ovocie v tvare hrušky rastie v skupinách na Figovníku obyčajnom (*Ficus carica* L.), listnatom strome, ktorý má početné drobné semienkovité plody. Patrí do čeľade Moraceae. Niektoré druhy figovníkov dávajú úrodu dvakrát do roka, skoré jarné plody sú veľmi jemné a šťavnaté. Druhý zber býva koncom leta alebo na jeseň.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** **Uhl'ohyd-ráty** sú najvýznamnejšie zložky fig, predstavujú až 15,9% ich hmotnosti. Väčšinu z nich tvoria monosacharidy alebo jednoduché cukry (glukóza a fruktóza) a v malom množstve disacharidy (sacharóza). Podiel proteínov v nich nedosahuje ani 1 % a obsah tuku je len 0,3 %.

Figy sú bohaté na **vitamín** E, B<sub>6</sub>, B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub> no majú nedostatok vitamínu A a C. Medzi hojne zastúpené **minerály** patrí draslík, vápnik, horčík a železo. **Stopové prvky** ako zinok, meď a mangán sú v nich tiež prítomné vo významnom množstve.



Sušené figy si uchovávajú väčšinu živín, ale strácajú vitamín E a C. Majú tiež vyšší liečivý účinok na priedušky a tráviaci trakt ako čerstvé.

Figy sú ľahko stráviteľné a pôsobia nielen **močopudne**, ale aj ako mierne **preháňadlo**. Ich konzumácia sa odporúča najmä pri týchto problémoch:

- **Choroby priedušiek:** Figy, bez ohľadu na spôsob prípravy, no najmä sušené, a krátko pred použitím namočené vo vode {2} alebo uvarené v mlieku {3} pôsobia proti infekciám v hrudníku.<sup>20</sup> Zmierňujú kašeľ, uľahčujú vykašliavanie a zmäkčujú dýchacie cesty. Ich konzumácia sa odporúča v prípadoch chronickej bronchitídy, ale aj pri akútnych stavoch spôsobených prechladnutím alebo chrípkou.

- **Zápcha:** Čerstvé figy {1} a zvlhčené sušené figy {2} sú *užitočné najmä* pri spomalenej peristaltike čriev. Pôsobia presne tak ako sušené slivky. Upokojujú tráviacu sústavu a poháňajú „lenivé“ čreva, čo urýchľuje aj pohyb stolice.

- **Zvýšená potreba živín:** Figy vo všetkých podobách sú pre ich osviežujúci účinok veľmi vyhľadávanou potravinou pri anémii alebo fyzickej, či psychickej únave. Tehotné ženy a dojčiace matky, adolescenti a všetci, ktorí sa zapájajú do fyzickej (športovci) alebo psychickej (študenti) činnosti, nájdu vo figách výživnú, ľahko stráviteľnú a vysokoenergetickú potravu.



## Príprava a použitie

**1 Čerstvé:** Ak chcete vychutnať sviežosť a lahodnosť fig, musíte jesť tie, ktoré dozreli na strome. Keď sa zberajú zelené, nikdy celkom nedozrejú. Čerstvé figy bývajú na trhu len niekoľko týždňov v **roku**, pretože sa ťažko prepravujú a skladujú.

**2 Sušené:** Sušením figy strácajú dve tretiny obsahu vody, čím sa veľmi koncentrujú ich cukry, vitamíny a minerály. Predávajú sa po celý rok. Pred jedením

sa môžu dať na noc do vody, aby sa rehydrovali.

**3 Varené v mlieku** (najlepšie nie v živočíšnom): Šesť sušených fig uvarených v pol litri mlieka je výborným liekom proti kašľu a uľahčujúcim vykašliavanie, najmä ak sa ešte pridá niekoľko lyžíc medu.

**4 Figový koláč:** Pečie sa zo sušených fig, mandlí a aromatických bylín. Dodáva obrovské množstvo energie a posilňuje celé telo.



# Datle

Zmierňujú kašeľ  
a upokojujú  
priedušky

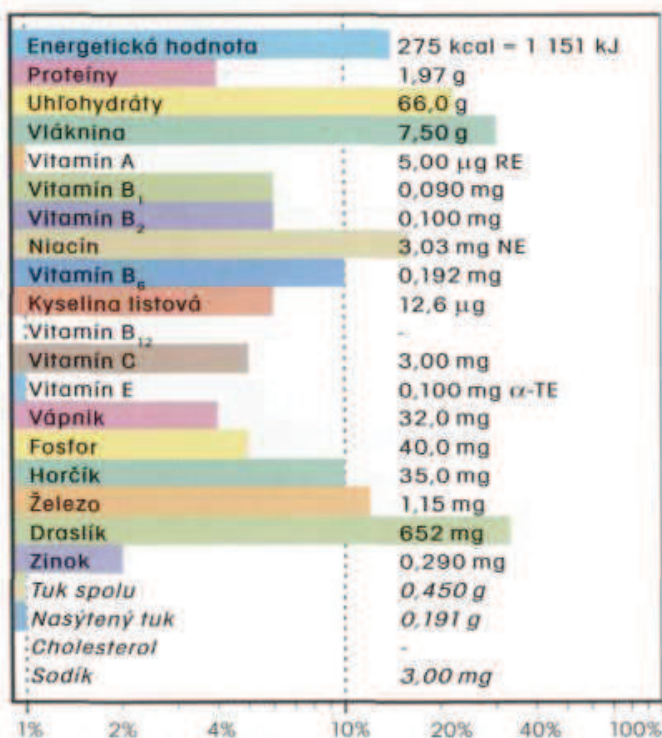


**Synonymum:** Ďatlapalmová.

**Opis:** Datle sú plody Datľovníka obyčajného (Phoenix dactylifera L.), stromu z čeľade Palma-  
ceae, ktorý dosahuje výšku 20 metrov.

## DATLE Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**P**ŮŠTNI ARABI považujú datľovú palmu za zdroj života, lebo poskytuje výživné plody, ale aj textilné vlákna na výrobu odevov a lán, občerstvujúci tieň a po narezaní kmeňa dáva aj sladký nápoj.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Datle patria medzi plodiny najbohatšie na energiu, lebo 100 g (asi 10 datlí) dodáva až 275 kalórií. To predstavuje 11% dennej energetickej potreby dospelého muža, ktorý je priemerne fyzicky aktívny. Najvýznamnejšie živiny v datliach sú:

✓ **Cukry** (66%), zložené najmä z **glukózy a fruktózy**, čo predstavuje jednu z najvyšších hodnôt u ovocných druhov.

✓ **Vitamíny skupiny B**, najmä **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, niacín a **B<sub>6</sub>**. Tieto vitamíny okrem iných funkcií pomáhajú telovým bunkám **spracovávať cukry**. Datle dodávajú význam-

né množstvo týchto vitamínov, čo prispieva k ich **posilňujúcemu** účinku.

✓ **Minerály:** Datle sú veľmi bohaté na minerály, najmä **na draslík, železo, horčík, fosfor a vápnik**, no nechýbajú im ani **stopové prvky**: meď, mangán a zinok.

✓ **Rastlinná vláknina:** Sto gramov datlí dodáva takmer tretinu ODD (odporúčenej dennej dávky) vlákniny. Prevažuje v nej rozpustná vláknina vo forme **pektínu a živice**, obsahuje však aj nerozpustím alebo celulózu vlákninu. Oba jej druhy majú priaznivý účinok na črevá.

Datle sú kvalitné, výživné a energeticky hodnotné plody. Podiel **proteínov** len 2 % je dosť nízky, ale napriek tomu vyšší ako u väčšiny čerstvého ovocia okrem avokáda (pozri str. 112) a telo ich ľahko spracováva. Obsah **tuku** je okolo 0,5 %.

Najdôležitejšie dietetické a terapeutické využitie:

- **Dýchacie ťažkosti:** Datle sa tradične využívajú na úľavu pri silnom **suchom kašli** a pri **zápale priedušiek**. Dokázanej je ich upokojujúci a kašeľ zmierňujúci účinok, čo je pravdepodobne spôsobené bohatstvom cukrov, ale aj iných ešte neidentifikovaných látok.

Najúčinnejšie na tieto prípady sú uvarené v mlieku { 3 }.



- **Nízkoproteínová diéta:** Datle obsahujú v pomere k ich bohatej zásobe energie veľmi málo proteínov. To je výhodné, keď treba obmedziť ich príjem, napríklad pri zlyhaní obličiek.

- **Vysokoenergetická strava:** Datle majú **posilňujúci účinok** a sú užitočné pri únave alebo slabosti pre všetky vekové kategórie. Vysokým obsahom cukrov, vitamínov a minerálov (vrátane železa) prospievajú najmä **adolescentom, mladým športovcom, tehotným a dojčiacim ženám**.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Sú mäkkšie a lahodnejšie ako sušené. Väčšinou sa po zbere v krajine ich pôvodu zmrazia a rozmrazia tesne pred dodaním na trh. Hoci ich tento proces vďaka nízkemu obsahu vody ovplyvní len veľmi málo, čerstvé datle sú lepšie, ale aj drahšie.

❷ **Sušené:** Sušenie je tradičný spôsob konzervovania datlí. Pretože takéto

majú tvrdú štruktúru, môžu sa pred jedným namočiť do vody alebo mlieka.

❸ **Varené v mlieku** (pokiaľ možno v ne-živočíšnom): Sto gramov datlí sa dá na niekoľko minút povariť v pol litri sójového alebo kravského mlieka a s ním sa potom aj skonzumuje, aby sa získal celkový pozitívny **účinok** na **respiračný systém**. Môže sa pridať lyžica medu.

S



# Potrava pre tráviacu sústavu

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Gingivitída a periodontída.....	153	Cuketa.....	160
Opar <i>na</i> perách.....	152	Jačmeň.....	162
Zápach z úst.....	152	Karfiol.....	154
Znížená chuť dojedla.....	153	Olivy.....	164
Zubný kaz.....	152	Papája.....	158

**T**ÁTO KAPITOLA sa zaoberá takými chorobami tráviaceho traktu, ktoré špecificky nezasahujú pečeň, žlčník, žalúdok ani črevá, pretože každej z nich je venovaná osobitná kapitola s kompetentnými údajmi a informáciami.

## Prvé časti tráviaceho traktu

Ústa, hltan, pažerák a žalúdok sú prvé časti alebo úseky tráviaceho traktu, cez ktoré prechádza potrava a pri tomto procese na ne pôsobí podľa svojich vlastností:

- **Chemické zloženie:** Cukor napomáha vznik zubného kazu. Karcinogénne látky v určitých druhoch mäsa a v alkoholických nápojoch podporujú rakovinu ústnej dutiny, pažeráka a žalúdka (pozri str. 364, 365).
- **Hmotná štruktúra:** Tvrdé potraviny posilňujú ďasná a zuby, ale ak sa dobre nepožujú, môžu podráždiť pažerák a žalúdok.
- **Teplota:** Veľmi teplá a veľmi studená potrava poškodzuje sliznicu tráviacej sústavy a môže sa stať faktorom vyvolávajúcim rakovinu.



## OPAR NA PERÁCH

### Definícia

Poznáme ho aj ako **herpes**. Tieto malé bolestivé vriedky, ktoré vznikajú v ústnej sliznici, sú v strede biele a majú červený okraj.

### Príčiny

Vzniká z rôznych príčin:

- **Nedostatok živín**, najmä železa, vitamínov skupiny B a folátov. Opar na perách môže byť prvým prejavom anémie z nedostatku železa.
- **Alergia** na niektorú potravinu, často nezistená.
- **Oslabený imunitný** systém.
- **Stres** a citové **vypätie**.
- Vírusové **infekcie**.



**Konsumujte**

**ŽELEZO**  
**B VITAMÍNY**  
**FOLÁTY**  
**ZINOK**  
**JOGURTY**  
**KYSLÉ MLIEKO**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**ALKOHOL**  
**OCOT**  
**SOĽ**

**Papája priaznivo zasahuje do všetkých tráviacich procesov, lebo obsahuje papaín. Tento enzým pomáha stráviť proteíny a čiastočne môže nahradiť nedostatok žalúdočných štiav.**



## ZÁPACH Z ÚST

### Definícia

Odborne sa nazýva **halitóza**. Jeho najbežnejšou príčinou býva nedostatočná ústna hygiena, zlé trávenie, zápcha, konzumácia alkoholu a fajčenie.

### Strava

Rastlinná potrava pomáha pri správnom trávení a abstinencia od alkoholu a tabaku môže zápach z úst v mnohých prípadoch vylúčiť.



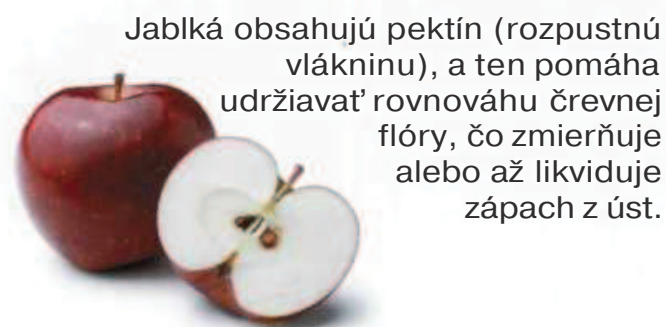
**Konsumujte**

**PŠENIČNÉ OTRUBY**  
**JABLKÁ**  
**JOGURTY**  
**VODU**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**ALKOHOL**  
**CUKOR**  
**NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE**



Jablká

Jablká obsahujú pektín (rozpuštnú vlákninu), a ten pomáha udržiavať rovnováhu črevnej flóry, čo zmierňuje alebo až likviduje zápach z úst.

## ZUBNÝ KAZ

### Definícia

Vieme, že zubný kaz spôsobuje určitý druh ústnej **baktérie**, ktorá sa pôsobením cukru rozmnožuje.

### Strava

Kyseliny v nealkoholických nápojoch a v ovocí môžu narušiť zubnú sklovinu, čo vedie k zubnému kazu. Základom pri prevencii je správna dentálna alebo **ústna hygiena** a strava s nízkym obsahom cukru.



**Konsumujte**

**MRKVU**  
**CELÉ ZRNO**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**CUKOR**  
**ČOKOLÁDU**  
**NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE**  
**OVOCNÉ ŠŤAVY**  
**CITRUSOVÉ PLODY**

## GINGIVITÍDA A PERIODONTITÍDA

### Definícia

Gíngivitída je zápal ďasien, ktoré často pri tejto chorobe krvácajú. Ak sa problém rýchlo nevyrieši, môže byť zasiahnuté periodontálne tkanivo (všetko tkanivo okolo zubov) a môže to viesť až k periodontitíde.

**Periodontitída** poškodzuje ďasnovú kosť, čo je súčasť čeľuste, v ktorej sú uložené zuby. Následkom choroby je uvoľňovanie a vypadávanie až celková strata zubov.

### Strava

Nedostatok dôležitých živín môže gingivitídu alebo periodontitídu buď zapríčiniť, alebo zhoršiť. Konzumácia určitých potravín má rovnaký účinok.



Konzumujte

OVOCIE  
VITAMÍN C  
FOLÁTY  
VITAMÍN A  
KOENZÝM Q 10



Obmedzte  
alebo vylúčte

CUKOR  
ALKOHOL  
FOSFOR  
MÄSO

Kiwi



**Kiwi poskytuje foláty a vitamín C, obe látky podporujú zdravé ďasná.**

## ZNÍŽENÁ CHUŤ DO JEDLA

### Definícia

Nechutenstvo alebo znížená chuť do jedla máva veľa príčin a treba ich čo najskôr *diagnostikovať*, lebo za každou z nich môže byť vážna **choroba**, ako napríklad rakovina.

### Strava

Tieto potraviny môžu zlepšiť chuť do jedla a uľahčiť trávenie.



Konzumujte

### KORENIE A CHUŤOVÉ PRÍSADY

OLIVY  
CHREN  
REBARBORU  
TRNKY  
PEL'

Citróny



**Prírodné ochucovadlá obohacujú pokrmy a pripravujú žalúdok na trávenie. Odporúča sa cesnak, citrón a aromatické byliny.**

**Bohatý príjem ovocia je zárukou správnej stravy, ktorá podporuje zdravie a vďaka rôznej štruktúre a chuti je príjemná aj najmaškrtnejšiemu jazýčku.**





# Karfiol

## Najstráviteľnejšia kapustová zelenina



Karfiol sa považuje za najchutnejšiu a najstráviteľnejšiu kapustovú zeleninu [pozri str. 186], aj keď u niektorých osôb vyvoláva plynatosť. Je vhodný do každej kuchyne, americkej, európskej, ázijskej či arabskej.

### KARFIOL Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	25,0 kcal = 105 kJ
Proteíny	1,98 g
Uhlíhydráty	2,70 g
Vláknina	2,50 g
Vitámín A	2,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,057 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,063 mg
Niacín	0,959 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,222 mg
Kyselina listová	57,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	46,4 mg
Vitámín E	0,040 mg α-TE
Vápnik	22,0 mg
Fosfor	44,0 mg
Horčík	15,0 mg
Železo	0,440 mg
Draslík	303 mg
Zinok	0,280 mg
Tuk spolu	0,210 g
Nasýtený tuk	0,032 g
Cholesterol	-
Sodík	30,0 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Kvetenstvo (neotvorené púčiky) rastliny *Brassica oleracea* L. var *botrytis*, z čeľade *Cruciferae*.

**JEDLÁ ČASŤ** karfiolu je práve jeho kvetenstvo (ružica), predtým ako naplno rozkvitne. Tvoria ho tisícky drobných púčikov. Karfiol, brokolica (pozri str. 72) a všetky druhy kapusty (pozri str. 186) sú odrodami toho istého druhu.

Farmári udržiavajú jasnú belobu karfiolu tak, že rastline cez vrch zviažu veľké vonkajšie listy, ktoré ju potom chránia pred slnečným svetlom.

Výsledkom zasiahnutia lúčmi je rôznorodosť farieb karfiolu, čo závisí od odrody: **zelená** ako karfiol **Romanesque**, spôsobená prítomnosťou chlorofylu alebo **fialová**, zapríčinená obsahom anthocyanínu.



Najbežnejšou odrodou karfiolu je biela, no existuje aj zelený a fialový. O karfiolu je známe, že spôsobuje nadúvanie, ale to je často len kvôli nevhodnému spracovaniu, a nie pre účinok karfiolu samotného. Najzdravší a najstráviteľnejší je, keď sa pripraví na pare a podáva s niekoľkými kvapkami citróna a kvalitného oleja.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Karfiol obsahuje malé množstvo uhl'ohydrátov a proteínov, a prakticky žiaden tuk, tiež provitamín A (betakarotén), **vitamín B**, a **E**, a s 46,4 mg/100 g *najvýznamnejšie C*. Z minerálov je veľmi bohatý na **draslík** a *chudobný* na **sodík**. Nachádza sa v ňom veľa vápnika, horčíka, fosforu a železa a rovnako aj chróm, zinok, mangán, meď a selén.

Tak ako všetkým kapustovitým, ani karfiolu nechýbajú **fytochemické anti-karcinogény**, ktoré mu dávajú preventívne vlastnosti.

Liečebné využitie karfiolu:

- **Tráviace ťažkosti:** Karfiol je výborný zdroj vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré usmerňujú tráviaci proces. Pôsobí na celý trakt od žalúdka až po hrubé črevo. Pretože je lepšie **stráviteľný** ako iné kapustoviny, uprednostňujú ho ľudia so žalúdočnými chorobami (**gastritídou, vredmi, dyspepsiou**). *Reguluje* priechodnosť čriev, preto sa odporúča pri **zápche** aj pri **hnačke** a tiež pri **podráždení** alebo **zápale hrubého čreva**.

Karfiol spolu s mrkvou (pozri str. 32) a špargľou (pozri str. 234) je vhodný pre pacientov po akútnom záchvate **gastritídy** alebo **gastroenteritídy** (zápalu žalúdka a tenkého čreva).

- **Kardiovaskulárne choroby:** *Nízky obsah sodíka, hojnosť draslíka a málo tuku* predurčujú karfiol na zmiernenie problémov so srdcom alebo s obehovou sústavou.

*Pokračovanie na strane 157*



### Príprava a použitie

- ❶ **Surový:** do šalátu, keď je mladý a jemný.
- ❷ **Tepelne upravený:** varený, parený (to je najzdravší spôsob prípravy), pečený, vyprážaný, dusený, zapekaný.





## Príprava karfiolu



1. Veľkým nožom odrežte spodok karfiolu.

2. Vonkajšie zelené listy sa môžu využiť ako listová zelenina, ale sú ľudia, ktorí sa ich radšej zbavia.



3. Narežte kvetenstvo na malé ružice.

4. Poumývajte tieto kúsky pod tečúcou vodou.

5. Môžu sa jesť surové {1} alebo upravené na rôzne spôsoby {2}.

Pokračovanie zo strany 155

Do svojho jedálneho lístka by si ho mali zaradiť aj ľudia s **hypertenziou** alebo **artériosklerózou**.

- **Obezita a cukrovka:** Karfiol obsahuje minimum kalórií, len 28 kcal/100g, napriek tomu však vyvoláva pocit sýtosti. Varený alebo pripravený na pare je vhodný na večeru tým, ktorí chcú byť štíhli a diabetikom pre nízky obsah uhľohydrátov.

- **Choroby obličiek:** Karfiol je **diuretikum** a **prečisťovateľ**; urýchľuje vylučovanie prebytočnej vody z tkanív (edémy) a odpadových látok z organizmu. Jeho konzumácia sa osvedčila pri **zlyhaní obličiek, artritíde, dne, opuchoch** spojených s chorobami obličiek a obličkových **kameňoch**.

- **Rakovina:** V posledných rokoch sa robia rôzne výskumy, ktoré dokazujú anti-

karcinogénne pôsobenie karfiolu, brokolice, kapusty a iných **kapustovitých** rastlín (pozri str. 361). Tento účinok vyvolávajú dva druhy **fytochemikálií: sírne glykozidy** a **zlúčeniny indolu**.<sup>1,2</sup> Obidve látky, podávané orálne, spomalili tvorenie zhubných nádorov u laboratórnych zvierat po ich predošlom naočkovaní karcinogénmi ako benzpyrén.<sup>3</sup>

Hojná konzumácia karfiolu a príbuznej kapustovitej zeleniny sa odporúča osobám so zvýšeným rizikom rakoviny spôsobeným dedičnosťou, toxickými látkami ako je tabak alebo inými príčinami. Ten, komu už diagnostikovali určitý typ **rakoviny** a lieči sa naň, mal by do svojej **každodennej** stravy zaradiť niektorý druh zeleniny z čeľade kapustovitých, napríklad karfiol, brokolicu (pozri str. 72), kapustu (pozri str. 182) alebo reďkovku (pozri str. 174).



### Upozornenie

*Hoci sa karfiol odporúča na žalúdočné a črevné ťažkosti, jeho konzumácia by sa mala obmedziť pri týchto problémoch:*

- **Cholelitiáza** (žlčníkové kamene), pretože môže spôsobiť komplikácie, ba až narušiť celý proces trávenia.
- **Nadúvanie:** Karfiol kvôli obsahu **celulózy** zvyšuje produkciu plynov v črevách.



Minaret je žltozelený karfiol a v Nemecku je veľmi vyhľadávaný. Jeho poznávacím znakom je kvetenstvo v tvare štíhlych vežíčiek. Zvyčajne sa varí aj podáva celý.

# Papája

## Povzbudzuje trávenie



### PAPÁJA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	39,0 kcal = 161 kJ
Proteíny	0,610 g
Uhlíhydráty	8,01 g
Vláknina	1,80 g
Vitámín A	175 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,027 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,032 mg
Niacín	0,471 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,019 mg
Kyselina listová	38,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	61,8 mg
Vitámín E	1,12 mg (α-TE)
Vápnik	24,0 mg
Fosfor	5,00 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,100 mg
Draslík	257 mg
Zinok	0,070 mg
Tuk spolu	0,140 g
Nasytený tuk	0,043 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Plod *Carica papaya L.*, rýchlorastúceho bylinovitého stromu, 3-6 metrov vysokého, z čeľade *Caricaceae* a s hmotnosťou 0,5 - 2 kilogramy. Zelená alebo žltá kôra chráni chutnú žltú alebo oranžovú dužinu v strede zaplnenú kyslými čiernymi semenami.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Papajú tvorí z 88,8% voda, takmer toľko ako melón (92%), preto ju niektorí nazývajú „tropický melón“. Tieto dva druhy ovocia však patria do rôznych botanických čeľadí a majú úplne odlišné vlastnosti.

Jej **energetické živiny** sú obmedzené na uhľohydráty (8%), proteíny (0,61%) a tuky (0,14%) a väčšinu uhľohydrátov tvoria cukry: sacharóza, glukóza a fruktóza.

Má prekvapujúci obsah **vitamínov**, lebo 100 g dužiny poskytuje až 103% ODD **vitamínu C** a 18% **vitamínu A** pre dospelého človeka.

B vitamíny sa v nej nachádzajú len v malom množstve s výnimkou **folátov**, ktorých je 38 µg/100 g. To je toľko ako v mangu (pozri str. 326) alebo vo fejšchoi (pozri str. 252), čo je na tieto látky najbohatšie ovocie.

Z minerálov je papája bohatá na draslík (257 mg/100 g), ale aj na vápnik, horčík, fosfor a železo. **Pektín** (rozpuštná vláknina) tvorí 1,8 %.

**PAPAÍN** je proteolytický enzým (rozpušťa bielkoviny) podobne ako pepsin v žalúdočných šťavách. Jeho hlavným zdrojom sú listy stromu papáje alebo nedozreté plody. V zrelom ovocí je obsah papaínu podstatne nižší.

Papája je veľmi ľahko stráviteľná a prispieva k tráveniu ostatnej potravy. Tu sú jej hlavné terapeutické prednosti:

- **Žalúdočné problémy:** Papája sa odporúča pri všetkých tráviacich ťažkostiach, pŕtíze žalúdka (spadnutý žalúdok) a stavoch spôsobených zápalom sliznice žalúdka.



Papája sa v trópech považuje za výborné raňajky kvôli jej stráviteľnosti a bohatstvu vitamínov. Kokteil z papáje je jednou z najpríjemnejších úprav tohto ovocia.

Pomáha *neutralizovať žalúdočnú kyselinu*, preto je užitočná pri **žalúdokových a dvanástnikových vredoch, hiátovej prietrži a pyróze (záhe)**.

- **Žlčníková dyspepsia a chronický zápal podžalúdovej žľazy:** Papája je cenná kvôli svojmu priaznivému vplyvu na všetky tráviace procesy a nízkemu obsahu tuku.

- **Črevné ťažkosti:** Zmäkčujúci a anti-septický účinok papáje na sliznicu tráviaceho traktu ju robí vhodnou na všetky druhy zápalov žalúdka, tenkého a hrubého čreva: infekcia, vredy alebo kŕče (podráždené črevá).

Výskumy robené v Japonsku<sup>4</sup> ukazujú, že nie celkom dozreté plody majú **bakteriostatické** vlastnosti. Bránia rozvoju mnohým mikroorganizmom, ktoré vyvolávajú črevné infekcie. Papája sa veľmi odporúča aj na **infekčnú hnačku**.

- **Črevné parazity:** Miazga alebo latex z papáje<sup>5</sup> a v menšej miere aj dužina účinne pôsobia proti hlístam, červom, no najmä proti pásomnici.

- **Kožné problémy:** Papája sa kvôli hojnosti provitamínu A odporúča ako súčasť diéty pri kožných ochoreniach, ako sú ekzémy, vredovitosť a akné.



### Príprava a použitie

❶ **Čerstvá:** Papája by sa mala konzumovať čerstvá. Plody predávané mimo tropických oblastí sa zberajú zelené kvôli jednoduchšiemu transportu, následkom čoho strácajú na kvalite a chuti. Vhodná je na raňajky alebo ako dezert a dá sa dobre doplniť hlávkovým šalátom a citrónovou šťavou.

❷ **Iné spôsoby prípravy:** Papája sa dáva do nealkoholických nápojov, kokteíl a zmrzliny. Džem z nej je obľúbený v amerických trópech ako dezert.

❸ **Konzervovaná:** Môžeme ju vychutnávať po celý rok.

# Cuketa

## Upokojuje tráviaci trakt



### CUKETA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	14,0 kcal = 60 kJ
Proteíny	1,16 g
Uhlíhydráty	1,70 g
Vláknina	1,20 g
Vitámín A	34,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,070 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,030 mg
Niacín	0,567 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,089 mg
Kyselina listová	22,1 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	9,00 mg
Vitámín E	0,120 mg α-TE
Vápnik	15,0 mg
Fosfor	32,0 mg
Horčík	22,0 mg
Železo	0,420 mg
Draslík	248 mg
Zinok	0,200 mg
Tuk spolu	0,140 g
Nasýtený tuk	0,029 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennež potřeby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Pribuzné druhy:** Cucurbita pepo L.,  
var. giromontina.

**Synonymum:** Cukína.

**Opis:** Plod rastliny (Cucurbita pepo L. var. oblonga), botanickej odrody tekvice (Cucurbita pepo L., pozri str. 104). Je to jednoročná rastlina z čeľade Cucurbitaceae, ktorej úponky dosahujú dĺžku jedného metra.

**C**UKETA je na prvý pohľad veľká uhorka (pozri str. 324), aj keď botanicky je oveľa bližšia tekvici (pozri str. 104). Všetky druhy cukiet majú bielu alebo žltkastú dužinu podobnú uhorke, len majú tvrdšiu konzistenciu. Lahodná chuť (pripomínajúca vlašské orechy) a dietetické a terapeutické vlastnosti jej dali medzi zeleninou zaslúžene dobrú reputáciu.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Hoci cuketa je druh tekvice, má svoje špecifické vlast-



Cukety sa dajú veľmi dobre kombinovať s rajčinami, lebo obidve sú veľmi ľahko stráviteľné a mierne diuretické. Sú ideálne pri odtučňovacích diétach.



### Príprava a použitie

❶ **Varené** na rôzne spôsoby. Vyprášané sú veľmi chutné, ale obsahujú priveľa oleja.

❷ **Pyré:** Najemno nakrájané cukety uvaríme v trochu zriedenom mlieku alebo nápoji zo sóje a potom dáme do mixéra. Na zahustenie môžeme pridať kukuričný škrob.

nosti. Má málo betakaroténu a iné tekvice sú bohaté na tento medziprodukt dôležitého vitamínu, no obsahuje **1,16%** bielkovín, čo je približne rovnaké množstvo ako v tekvici.

Cuketa má *veľmi málo tuku, sodíka a kalórií*, tekvica ešte menej.

Cuketa je *pozoruhodná* svojím zmäkčujúcim či upokojujúcim účinkom, ktorý je spôsobený obsahom slizu a tiež je *mierne močopudná*. Všetky tieto vlastnosti ju robia cennou v týchto prípadoch:

- **Dyspepsia** (porucha trávenia), **gastritída, podráždené črevá, kolitída** (zápal hrubého čreva).
- **Liečba nadváhy:** Dodáva veľmi málo tuku a kalórií, ale má relatívne veľa bielkovín.
- **Kardiovaskulárne diagnózy** ako hypertenzia, artérioskleróza a choroba srdcových ciev.

# Jačmeň

## Uľahčuje trávenie



Slad je veľmi aromatický nápoj a ako náhrada kávy má výhodu nielen v stráviteľnosti, ale je aj oveľa zdravšia a výživnejšia.

### JAČMEŇ Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	354 kcal = 1 481 kJ
Proteíny	12,5 g
Uhl'ohydráty	56,2 g
Vláknina	17,3 g
Vitámín A	2,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,646 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,285 mg
Niacín	8,07 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,318 mg
Kyselina listová	19,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	0,600 mg α-TE
Vápnik	33,0 mg
Fosfor	264 mg
Horčík	133 mg
Železo	3,60 mg
Draslík	452 mg
Zinok	2,77 mg
Tuk spolu	2,30 g
Nasýtený tuk	0,482 g
Cholesterol	-
Sodík	12,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** Plod rastliny jačmeňa (*Hordeum vulgare* L.) z čeľade Gramineae.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Jačmeň, celozrnný alebo očistený, je zložením veľmi podobný pšenici (pozri str. 292), ale s niektorými významnými rozdielmi:

✓ **Proteíny:** Percentuálny podiel proteínov v jačmeni (12,5 %) je o niečo vyšší ako v pšenici (11,3 %), čo už ale neplatí o gluténe. Preto je jačmenný chlieb kompaktnejší a menej pórovitý ako pšeničný.

Proteíny jačmeňa majú aj nedostatok lyzínu, to sa však dá minimalizovať jeho kombináciou so strukovinami alebo s mliečnymi výrobkami, ktoré sú na lyzín bohaté.

✓ **Uhl'ohydráty:** Jačmeň ich obsahuje 56,2%, čiže len o trochu menej ako pšenica (61,7%) a u oboch obilnín majú formu **škrobu**. Jačmeň je ľahšie stráviteľný pomletý na hladkú múku, ako keď zosta-

ne celé zrno<sup>6</sup> (varený jačmeň, vločky), no **najlepšie**, keď sa z neho urobí slad, buď v podobe zrna či múky {6}, alebo tekutý {7}.

✓ **Vitamíny:** Jačmeň obsahuje viac vitamínu B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub> ako pšenica, ale iba polovicu jej vitamínu E. Tak ako všetky obilniny má nedostatok provitamínu A, vitamínu C a vitamínu B<sub>12</sub>.

✓ **Minerály:** Ich zloženie je podobné ako u pšenice: vela fosforu, horčíka a železa, ale aj zinku a iných **stopových prvkov**, no podobne ako pšenica je chudobný na vápnik.

✓ **Vláknina:** Jačmeň obsahuje 17,3 g vlákniny celulózy na 100 g, čo je asi o 5 g viac ako v pšenici.

Jačmeň sa odporúča v týchto prípadoch:

- **Trávacie ťažkosti:** Pokazený žalúdok dobre znáša jačmenné krúpy {2}, jačmennú múku, no najmä jačmenné zrno s múkou {6}. Tieto pomáhajú pri žalúdočnom katere, dyspepsii (zlom trávení), žalúdočných a dvanástnikových vredoch, zápale žalúdka, tenkého čreva a kolitíde.

Vývar z krúp {3} a nápoj zo sladu {7} sú tiež veľmi cenné pri tráviacich ťažkostiach. Tak ako pšenicu a žito, ani jačmeň by nemali konzumovať chorí na celiakiu.

- **Zvýšený cholesterol:** Jačmeň v akejkoľvek forme, buď celé zrno (očistený) {1}, vločky {4} či Celozrnná múka {5}, alebo čiastočne Celozrnný (sladové zrno a múka {6}) celkovo znižuje hladinu cholesterolu, LDL-(škodlivého) cholesterolu a triglyceridov.

Konzumácia jačmeňa a iného celozrnného obilia sa ukázala byť účinná v prevencii **artériosklerózy**. Všetci s veľkým rizikom **koronárnych chorôb** by ho teda mali neodkladne zaradiť do svojej stravy.

- **Cukrovka:** Laboratórne zvieratá s cukrovkou kŕmené jačmeňom vykázali nižšiu hladinu glukózy v krvi ako tie, ktoré dostávali pšenicu.<sup>7</sup> Tento účinok sa pripisuje niektorému hypoglykemickému faktoru jačmeňa, čo sa ešte stále skúma.

- **Črevné ťažkosti:** Jačmenná vláknina pomáha predchádzať zápche a všetkým komplikáciám s ňou spojeným, vrátane rakoviny hrubého čreva.<sup>8</sup>



## Príprava a použitie

**1 Očistený jačmeň (Celozrnný):** Odstránime vonkajší nestráviteľný obal (plevy) a všetky otruby. Po namočení do vody ho necháme hodinu variť aj so zeleninou alebo z neho môžeme urobiť polievku.

**2 Jačmenné krúpy (čisté):** Jačmeň musíme očistiť a zbaviť plev, otrúb a väčšej časti zárodka. Výsledkom je plné rovnomerné zrno. Varí sa ako ryža, aj keď má silnejšiu chuť a treba dodržať minimálne 45 minút.

**3 Vývar z jačmenných krúp**

**4 Vločky:** Pripravujú sa zo zrna, ktoré je nasiaknuté, uvarené a zlisované. Tvoria súčasť musli alebo sa desať minút vari v mlieku či v zeleninovom vývare.

**5 Múka:** Môže sa urobiť buď z očisteného (celého zrna), alebo jačmenných krúp.

**6 Sladový jačmeň a múka.**

**7 Slad:** Vodnatý extrakt z vyklíčeného a opraženého jačmeňa.



# Olivy

## Perly Stredomoria



### OLIVY, ZRELE

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	115 kcal = 480 kJ
Proteíny	0,840 g
Uhľohydráty	3,06 g
Vláknina	3,20 g
Vitámín A	40,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,003 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	-
Niacín	0,037 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,009 mg
Kyselina listová	-
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	0,900 mg
Vitámín E	3,00 mg α-TE
Vápnik	88,0 mg
Fosfor	3,00 mg
Horčík	4,00 mg
Železo	3,30 mg
Draslík	8,00 mg
Zinok	0,220 mg
Tuk spolu	10,7 g
Nasýtený tuk	1,42 g
Cholesterol	-
Sodík	872 mg

% Dennež potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Opis:** *Oliva*, plod olivového stromu (*Olea europaea* L.) z čeľade *Oleaceae*. Zelené olivy sa zberajú s príchodom jesene, kým tmavé olivy začiatkom decembra po dozretí.

**A**K EXISTUJE nejaký strom, ktorý symbolizuje civilizáciu Stredomoria, tak je to oliva. Jej plody alebo ich olej tvoria súčasť ľudskej stravy od najstarších čias.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Olivy sú olejnaté ovocie, *veľmi bohaté* na **tuky** a následkom toho aj na **kalórie**. Sú známe množstvom **bielkovín**, vyšším ako u väčšiny plodov. Tieto majú neporovnateľnú biologickú hodnotu, pretože obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny.

Šupka olív je bohatá na rastlinné farbivo (pigment anthokyanín) a prchavé látky, čo dávajú olivám ich jedinečnú arómu. Dužina je bohatá na vlákninu a triglyce-

ridy (do 30% hmotnosti). Tie sa skladajú z jednej molekuly glycerínu a troch molekúl mastných kyselín.

Olivy majú významné množstvo **provitamínu A** a **vitamínu E**. Z minerálov je najviac zastúpený **vápnik**, ale hojne aj **draslík**, **železo** a **fosfor**. Zvýšený obsah **sodíka** v olivách spôsobuje **sol'** pridávaná do nálevu, ktorou nasiaknu.

Toto sú najdôležitejšie indikácie olív:

- **Nechutenstvo:** Olivy podnecujú tráviace procesy a chuť do jedla. Dve až tri olivy ako predkrm zvýšia hladinu žalúdočných štiav a zlepšia trávenie. Obsahujú však veľa vlákniny, preto ich musíte *dobro rozžúť*.

- **Žlčníkové problémy:** Olivy a olivový olej pôsobia ako **cholagogum**, čiže uľahčujú vylučovanie žlče do čreva. Dajú sa využiť pri **dyskinéze žlčových ciest** (pomalé vyprázdňovanie žlčníka) a **žlčnikovej dyspepsii** (tráviace ťažkosti spôsobené poruchou odtoku žlče). Môžu sa, ale



Olivový olej, pravá *šťava* olív, je ideálny ako prísada do šalátov alebo doplnok k zelenine.

opatrne, konzumovať aj pri **cholelitiáze** (žlčových kameňoch).

- **Zápcha:** Vďaka obsahu oleja a vlákniny pôsobia olivy ako mierne, ale účinné preháňadlo. Patria medzi plody najbohatšie na **vlákninu**.



## Príprava a použitie

❶ **Prírodné:** V prirodzenom stave sú olivy, zelené aj tmavé, tvrdé a horké.

Aby sa dali jesť, nechávajú sa **namočené** vo vode, ktorá sa vymieňa každý deň, až kým **nestratia trpkosť**. Môžeme to urýchliť, ak do šupiek olív urobíme malé zárezy alebo plody roztlačíme.

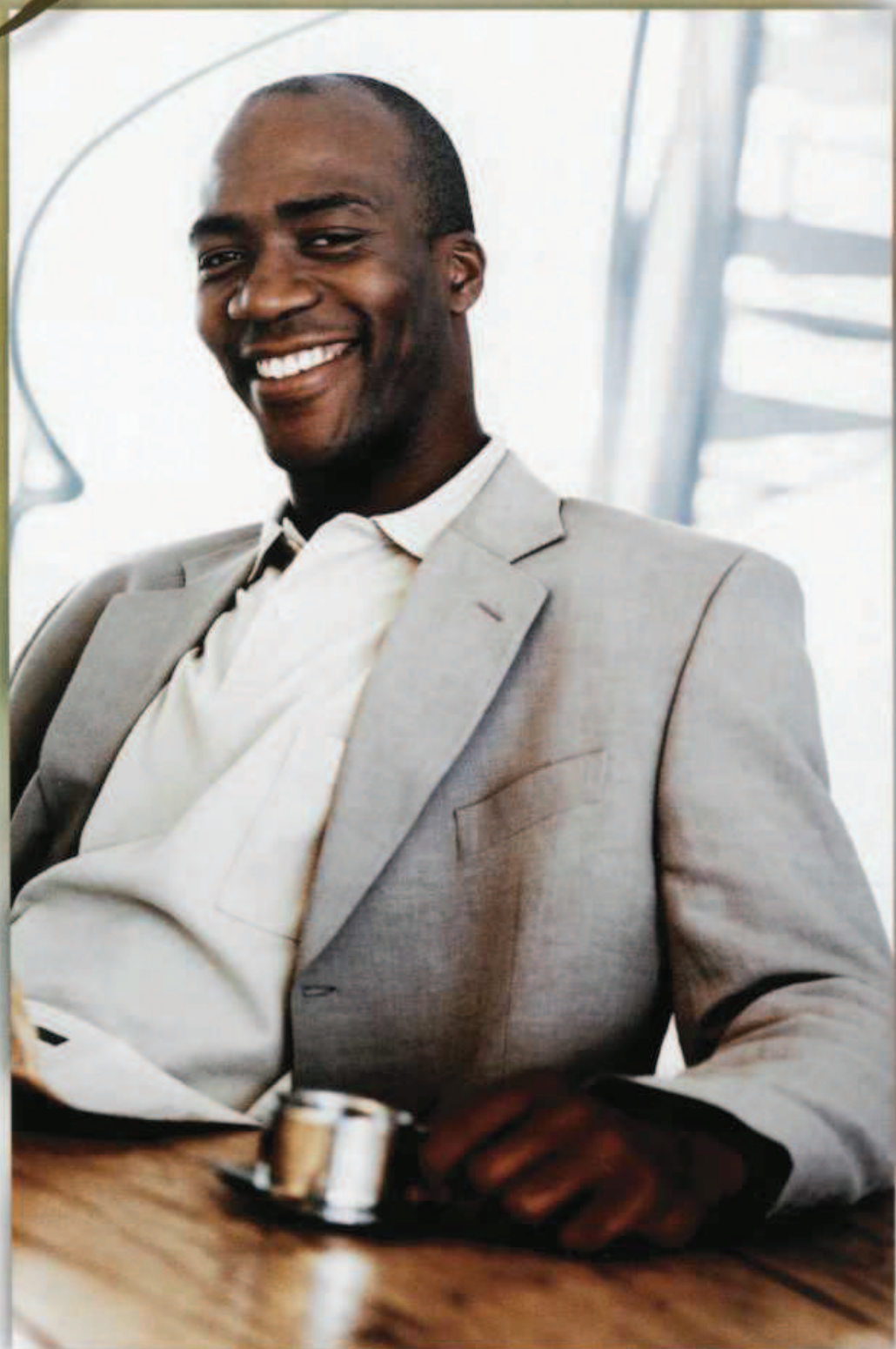
❷ **Spracované:** Aby sa tento proces ešte skrátil, pridáme do vody 10 - 20 g hydroxidu sodného (lúh sodný). Vtedy stačí, aby boli namočené 24 až 36 hodín. Potom sa olivy premývajú v čistej

vode, ktorá sa vymieňa každé dve hodiny 3 až 4-krát.

Zbavené horkosti niektorou z dvoch opísaných metód sa naložia do **nálevu** (20 - 30 g soli na liter vody) spolu s **aromatickými bylinami**: saturejkou, oregánom, tymiánom, bobkovým listom alebo rozmarínom. Po 15 dňoch sú pripravené na jedenie.

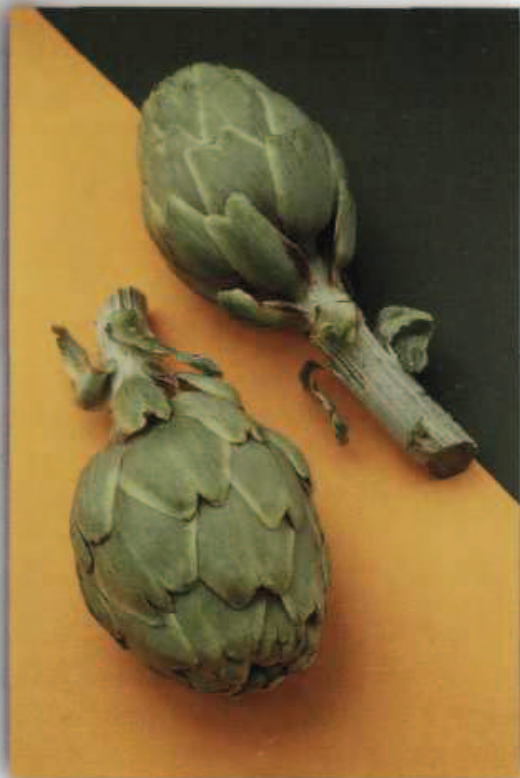
❸ **Olivová paštéta:** Pripravuje sa zo zrelých tmavých olív, ktoré sa popučia na súdržnú pastu. Svojou výnimočnou chuťou si získala meno „rastlinný kaviár“.

9



# Potrava pre pečeň

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Cirhóza.....	169	Artičoka.....	172
Hepatitída.....	168	Šalátová čakanka.....	170
Hepatopatie.....	168	Redkovka.....	174
Cholelitiáza.....	168		
Žlčníkové problémy.....	169		



**P**RI HMOTNOSTI 1500 gramov je pečeň *najväčším* vnútorným orgánom a zodpovedá takmer za *všetky* chemické *procesy* a metabolické funkcie.

Než sa krv prúdiaca *vrátnicovým žilovým systémom* dostane z čriev do celého tela, musí prejsť cez pečeň. Tam sa deje:

- **Spracovanie živín**, ktoré priniesla krv z čriev. Časť *glukózy* sa transformuje na *rezervný glykogén*, *aminokyseliny* sa zlučujú do špecifického poradia, aby každému orgánu poskytli osobitné **proteíny**, *mastné kyseliny* sa zlučujú s *glycerínom*, aby vytvorili zásoby **tuku**.

- **Neutralizácia toxínov a cudzích látok** z tráviaceho traktu.

Pečeň má ešte jednu dôležitú úlohu: Vylučuje **žlč** potrebnú na trávenie (približne liter denne) a tá sa ukladá v **žlčníku**.

## HEPATOPATIE

## Definícia

Sú to bližšie neurčené **choroby pečenevého** tkaniva.

## Strava

Zdravá **strava** pomáha **regenerovať** pečeň a naopak, **alkohol**, **živočíšne bielkoviny** a **tuk** sú pre ňu najväčším **ohrozením**.

Pečeň je **prvou spracovateľskou** a **čistiacou** stanicou látok, ktoré privádza krv z čriev. Preto je pri chorobách pečene veľmi dôležitá:

- **Pozorne** si vyberať **pokrm** a vylúčiť také, ktoré môžu pečeň vyčerpať.
- Vyhybať sa **alkoholu**, lebo existuje aj hepatopatia spôsobená jeho konzumáciou.
- **Neužívať**, ak je to možné, *chemicky vyrobené lieky* a nejesť **potraviny zamorené** znečisťujúcimi látkami, ako sú pesticídy a rôzne **umelé prímеси**. Pečeň ich musí všetky neutralizovať alebo likvidovať.



Konsumujte

CELÉ ZRNÁ  
LISTOVÚ ZELENINU  
HROZNO  
JABLKÁ  
SLIVKY  
ČEREŠNE  
MIŠPULE  
ARTYČOKY  
CIBULU  
KYSLÚ KAPUSTU  
REĎKOVKY  
TAPIOKY  
TAMARINDY  
MED  
LECITÍN  
PIVOVARSKÉ KVASNICE  
OLIVOVÝ OLEJ

Obmedzte  
alebo vylúčte

ALKOHOL  
VŠETKY TUKY  
PROTEÍNY  
SOĽ  
SALÁMU  
SLANINU  
MÄKKÝŠE  
MÄSO  
SMOTANU  
MASLO  
VYPRÁŽANÉ POTRAVINY  
KORENIE



Slivky

## HEPATITÍDA

## Definícia

Je to **zápal** alebo **infekcia pečene** spôsobená vírusom, alkoholom, liekmi alebo inými toxínmi.

## Strava

V prípade hepatitídy má byť **strava ľahká** a **zdravá**, ale aj **výživná**. Okrem potravín opísaných v časti „*Hepatopatie*“ by sa mala osobitná pozornosť venovať aj tým, ktoré sú uvedené pri tejto diagnóze.



Konsumujte

ZELENINU  
VITAMÍN C  
B VITAMÍNY  
FOLÁTY  
ANTIOXIDANTY

Obmedzte  
alebo vylúčte

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
NASÝTENÉ TUKY  
PROTEÍNY  
CUKRY  
KÁVU  
VITAMÍN A

## CHOLELITIÁZA

Je to prítomnosť **kalkulov**, čiže **kamienkov** v **žlčníku**. Vznikajú prevažne z **cholesterolu**, lebo práve ten ako jedna zo zložiek žlče má tendenciu kryštalizovať a zrážať sa. V snahe vyvarovať sa tvoreniu žlčových kameňov a **predísť žlčníkovému záchvatu či zápalu žlčníka** by sa mali okrem potravín v časti „*Žlčníkové problémy*“ (pozri nasledujúcu stranu) brať do úvahy aj tie, ktoré uvádzame teraz.



Konsumujte

OVOCIE  
STRUKOVINY  
ARTIČOKY  
JABLKÁ  
REĎKOVKY  
NÁPOJ ZO SÓJE  
ALEBO SÓJOVÉ MLIEKO  
LECITÍN  
VLÁKNINU  
VITAMÍN C

Obmedzte  
alebo vylúčte

VŠETKY TUKY  
MLIEČNE VÝROBKY  
CUKRY  
BIELKOVINY



Lecitín

Lecitín pomáha predchádzať tvorbe žlčových kameňov.

## CIRHÓZA

### Definícia

Pri tejto vážnej chorobe sa nenapraviteľné ničia bunky pečene a na ich mieste rastie väzivové tkanivo, ktoré zabraňuje prúdeniu krvi. Následky toho sú:

- **Zvýšený tlak** vo **vrátnicovom** žilovom systéme spôsobený neregulovaným tokom krvi privádzanej z čriev.
- Hromadenie tekutiny v bruchu (**brušná vodnatieľka**).
- **Neschopnosť pečene detoxikovať**.

### Strava

Niektoré potraviny pomáhajú zmierňovať následky cirhózy, iné ju zhoršujú až do úplného zlyhania pečene. Alkohol, živočíšne proteíny a tuky sú pri cirhóze najškodlivejšie zložky výživy.

Okrem potravín popísaných v „**Hepatopatiách**“ (pozri str. 168) by sa mali brať do úvahy aj tie, ktoré sú uvedené nižšie na tejto strane.



**Konzumujte**

UHLÍHYDRÁTY  
B VITAMÍNY  
OVOCIE  
ZELENINU  
ARTIČOKY  
JABLKÁ  
HROZNO  
MIŠPULE  
BANÁNY  
JAHODY  
CIBUĽU



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
VŠETKY TUKY  
SODÍK  
MÄSO  
SPRACOVANÉ SYRY  
MLIEKO

Zemiaky



**Komplexné uhľohydráty ako škrob je aj chorá pečeň schopná ľahko spracovať.** Jeho najlepším zdrojom sú celé zrná, zemiaky, tapioka a iné hľuzoviny.

## ŽLČNÍKOVÉ PROBLÉMY

### Definícia

Žlčník je zásobáreň žlče, ktorá sa má vylučovať v určitých intervaloch (keď tuky prechádzajú cez dvanásnik) a so správnou intenzitou.

Z rôznych príčin, ako sú **žlčové kamene**, **zápal** alebo príliš **hustá žlč**, sa môže stať, že žlčník sa nevyprázdni v pravý čas alebo s primeranou výkonnosťou. Tieto poruchy sa nazývajú dyskinéza žlčových ciest alebo lenivý žlčník.

### Príznaky

Prejavujú sa ťažobou v bruchu, nepríjemným tlakom na jeho pravej strane alebo bolesťou hlavy.

### Strava

Niektoré potraviny pomáhajú predchádzať funkčným poruchám. Sú zároveň **choleretické** (zvyšujú produkciu žlče) a **cholagogické** (jemne povzbudzujú vyprázdňovanie žlčníka). Samozrejme, že strava bohatá na tuky vyvoláva presne opačné reakcie.



**Konzumujte**

ARTIČOKY  
ŠALÁTOVÚ ČAKANKU  
ČAKANKU  
ŠALÁT LESNÝ  
REĎKOVKY  
BAKLAŽÁNY  
REBARBORU  
TAMARINDY  
OLIVY  
PAPÁJU



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

TUKY CELKOVO  
CITRUSOVÉ PLODY  
ZELENINU

Artičoky



Artičoky zvyšujú vylučovanie žlče a zlepšujú jej odtok do čriev. Zmierňujú zlú chuť v ústach a ťažkosti pri trávení spojené s dyskinézou žlčových ciest (zoslabené fungovanie žlčníka).



# Šalátová čakanka

Uľahčuje trávenie  
chorým *na* žlčník



Biela farba šalátovej čakanky sa dosahuje jej ochranou pred slnečným svitom, ale takáto je chudobnejšia na vitamíny a iné živiny ako zelené listy jej príbuzných druhov.

**Synonymá:** Belgická čakanka, Francúzska čakanka.

**Opis:** Listy čakanky (*Cichorium intybus* L. var. *foliosum*), bylinnej rastliny z čeľade *Compositae*. Je to druh čakanky, ktorá sa necháva zakoreniť na tmavých, teplých a vlhkých miestach.

## ŠALÁTOVÁ ČAKANKA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	17,0 kcal = 72,0 kJ
Proteíny	0,900 g
Uhl'ohydráty	0,900 g
Vláknina	3,10 g
Vitámín A	3,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,062 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,027 mg
Niacín	0,427 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,042 mg
Kyselina listová	37,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	2,80 mg
Vitámín E	-
Vápnik	19,0 mg
Fosfor	26,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,240 mg
Draslík	211 mg
Zinok	0,160 mg
Tuk spolu	0,100 g
Nasýtený tuk	0,024 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**H**OVORÍ SA, že ak človek chce získať kvalitnú čakanku, nesmie opustiť Brusel a musí pamätať na tri nevyhnutné podmienky pestovania tejto zeleniny: vlhkosť, teplo a tma.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Šalátová čakanka má veľmi jemnú stavbu a chuť. Aj keď je to umelo vypestovaná rastlina, má menej živín a aktívnych látok ako príbuzné druhy, vrátane divej odrody. Nároční konzumenti však považujú bielu čakanku za prijateľnejšiu ako iné druhy.

Šalátovú čakanku tvorí z 94,5% **voda**. **Bielkoviny** predstavujú 0,9% jej hmotnosti, čo je u čerstvej zeleniny významné množstvo. **Uhl'ohydráty**, z ktorých je najbohatšie zastúpený **inulín**, nedosahujú ani 1% a **tuk** neobsahuje takmer žiad-



## Endívia

**Endívia** a **šalátová čakanka** patria k tomu istému rodu *Cichorium*, ale predstavujú rôzne druhy. Sú dva druhy endívií:

- **Eskariol** (*Cichorium endivia* L. var. *latifolium*),
- **Kučeravá** endivia (*Cichorium endivia* L. var. *crispum*).

Obidva druhy sú bohaté na **provitamín A** (205 µg RE/100g), **kyselinu listovú** (142 µg/100g) a **zinok** (0,79 mg/100 g), stopový prvok relatívne zriedkavý v rastlinnej potrave.

Rovnako aj eskariol obsahuje horké látky, ktoré povzbudzujú tráviace orgány a uľahčujú odtok zo žlčníka. Okrem toho, že je **choleretický** a cholagogické má aj **alkalizujúci** a mierne diuretický účinok. Obyčajne sa jedáva ako súčasť šalátov a prospieva **najmä pri žlčníkových ťažkostiach a obezite**.



ny (**0,1%**). Celkovo teda dodáva **17 kcal/100g**, čo je jedna z najnižších hodnôt zo všetkých potravín.

Šalátová čakanka je jedným z najlepších zdrojov **kyseliny listovej** (37,0 µg/100g), ale aj **vitamínu B<sub>1</sub>** (tiamínu). Obsahuje aj vitamín B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, a niacín a len veľmi málo vitamínu A a C na rozdiel od zelenolistej čakanky, ktorá je na tieto vitamíny bohatá.

Z **minerálov** sa v nej nachádza skromné množstvo vápnika, fosforu, horčíka

a železa, o trochu viac draslíka a nechýbajú ani stopové prvky zinok, meď a mangán.

Šalátová čakanka má jemne horkú chuť. Látky, ktoré jej dávajú túto vlastnosť, pôsobia zároveň na pečeň, zvyšujú produkciu žlče (**choleretický** účinok), uľahčujú jej odtok zo žlčníka (**cholagogický** účinok) a povzbudzujú jeho tráviace funkcie. Preto je šalátová čakanka užitočná v týchto prípadoch:

- **Žlčníkové ťažkosti** spôsobené žlčovými kameňmi (cholelitiázou) alebo problémami s jeho správnym fungovaním (dyskinéza žlčových ciest). Prospešný účinok horkých látok a minimum tuku robia šalátovú čakanku veľmi ľahko stráviteľnou.
- **Cukrovka:** Šalátová čakanka je výborná pre diabetikov, pretože jej nevelké množstvo sa skladá najmä z **fruktózy** (**inulín** je polymér fruktózy).
- **Obezita:** Šalátová čakanka obsahuje len veľmi málo kalórií, preto je vhodná pri odtučňovacej diéte. Treba ju však dobre požiť.



### Príprava a použitie

❶ **Surová:** Ideálna forma na jej konzumáciu. Ochutená olivovým olejom a citrónom je zdravá a veľmi ľahko stráviteľná.

❷ **Varená:** Podáva sa s majonézou ako špargľa alebo pečená v rúre ako súčasť rôznych iných jedál.



# Artičoka

## Detoxikuje pečeň



### ARTIČOKA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	47,0 kcal = 196 kJ
Proteíny	3,27 g
Uhl'ohydráty	5,11 g
Vláknina	5,40 g
Vitámín A	18,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,072 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,066 mg
Niacín	1,05 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,116 mg
Kyselina listová	68,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	11,7 mg
Vitámín E	0,190 mg α-TE
Vápnik	44,0 mg
Fosfor	90,0 mg
Horčík	60,0 mg
Železo	1,28 mg
Draslík	370 mg
Zinok	0,490 mg
Tuk spolu	0,150 g
Nasýtený tuk	0,035 g
Cholesterol	-
Sodík	94,0 mg

% Dennež potřeby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod artičoky je kvetný puk Artičoky (*Cynara scolymus* L), rastliny z čeľade Compositae, ktorá môže narásť do výšky 2 metrov.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Artičoky sú prakticky **bez tuku**, dôležité sú však ich **uhl'ohydráty (5,11 %)** a **proteíny (3,27 %)**, no najvýznamnejšia v ich zložení je malá skupina látok, ktoré majú významný fyziologický účinok. Sú to:

✓ **CYNARÍN:** Je to 1,5-dikofenylchínová kyselina, ktorá pôsobí na bunky pečene a zvyšuje produkciu **žlče**, rovnako ovplyvňuje aj bunky obličiek a vylučovanie **moču**.

✓ **Cynarozid:** Je to glykozidový flavonoid odvodený od luteolínu a má **protizápalové** účinky.

✓ **Cynaropikrín:** Je to aromatická látka zodpovedná za horkú chuť artičoky.

✓ **Organické kyseliny:** Medzi inými jablčná, mliečna, citrónová, glykolová a glycerová. Aj keď ich funkcie nie sú dodnes úplne jasné, vieme, že *zosilňujú* účinok *cynarínu* a *cynarozidu*.

✓ **STEROLY:** *Betasitosterol* a *stigmasterol*. Tieto látky sa chemickým zložením podobajú cholesterolu, sú však rastlinného pôvodu. Majú zaujímavý účinok, *znižujú* vstrebávanie pravého, ale škodlivého *cholesterolu* v črevách.

Artičoky sú veľmi ľahko stráviteľná zelenina a dobre ju znášajú zdraví i chorí. Svojím zložením to je skutočne *liečivá potravina*, ktorá sa odporúča najmä pri týchto stavoch:

- **Problémy s pečeňou:** *CYNARÍN*, posilnený inými zložkami artičoky, má *silný choleretický* účinok (zvýšenie produkcie žlče). Pečeň jej vylučuje približne 800 ml za deň, ale konzumácia pol kilogramu artičok môže tento objem zvýšiť až na 1200 ml (1,2 litra).

- **Žlčnikové problémy:** *Cynarín* pôsobí aj ako mierne *cholagogum*, (uľahčuje



Aby artičoky na vzduchu nestmavli, pokvapkajte ich citrónovou šťavou alebo potrite polovičkou citróna.

vyprázdňovanie žlčníka), artičoka je preto vhodná aj pri **žlčnikovej dyspepsii** vyvolanej cholelitiázou (žlčovými kameňmi) alebo niektorou inou poruchou funkcie žlčníka.

Žlč, ktorá sa vylučuje po zjedení artičok, je redšia, čím sa znižuje zaťaženie pečene. Artičoky pomáhajú **tomuto orgánu odstraňovať** okrem prebytočnej žlče aj cudzorodé a toxické látky, ktoré prúdia v krvi, vrátane liekov, prísad a iných chemických substancií.

Horká chuť v ústach a pomalé trávenie, spôsobené jedlami s vysokým obsahom tukov, sa podstatne zlepšia po kúre artičokmi (pol kilogramu denne počas 3 až 4 dní).

- **Problémy s obličkami:** *Cynarín* a iné látky v artičoke zvyšujú **tvorbu moču**, no najmä močoviny v ňom, čo je veľmi dôležité pri detoxikácii organizmu.

- **Zvýšený cholesterol:** Artičoky znižujú schopnosť cholesterolu zachytávať sa na stenách artérií,<sup>1</sup> čo vedie k tvrdnutiu ich stien (artérioskleróze).

- **Cukrovka:** *CYNARÍN* a jeho sprievodné látky mierne redukujú **hladinu glukózy** v krvi.

- **Kožné problémy:** Klinicky sa potvrdilo, že mnohé **kožné ochorenia, alergie a ekzémy** zmiznú alebo sa podstatne zlepšia, ak sú detoxikačne funkcie pečene v poriadku. Pravidelná konzumácia artičok môže mať prekvapujúce účinky na **chronické** ochorenia kože.



## Príprava a použitie

❶ **Surové:** Mäkké puky artičok sú vhodné na šalát ochutený citrónom a olejom. Sú príjemné a lahodné a takto z nich možno získať celý obsah vitamínov a stopových prvkov.

❷ **Opečené:** Môže sa to robiť na grile alebo v rúre. Nemali by sa odstraňovať konce ich vonkajších listov, pretože tie pomáhajú udržať vnútornú vlhkosť počas ich prípravy.

❸ **Varené:** Artičoky by sa mali variť na pare. Celé nepokrájané sa položia do siete v hrnci, kde sa budú variť, lebo týmto spôsobom si uchovávajú väčšinu minerálnych solí a stopových prvkov. Ak sa artičoky varia vo vode, tá sa môže ešte použiť na prípravu vývaru alebo polievky.



# Red'kovka

## Podporuje tvorbu žlče



### REĎKOVKA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	17,0 kcal = 69,0 kJ
Proteíny	0,600 g
Uhlíhydráty	1,99 g
Vláknina	1,60 g
Vitámín A	1,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,005 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,045 mg
Niacín	0,367 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,071 mg
Kyselina listová	27,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	22,8 mg
Vitámín E	0,001 mg α-TE
Vápnik	21,0 mg
Fosfor	18,0 mg
Horčík	9,00 mg
Železo	0,290 mg
Draslík	232 mg
Zinok	0,300 mg
Tuk spolu	0,540 g
Nasýtený tuk	0,030 g
Cholesterol	-
Sodík	24,0 mg

% Dennejej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Príbuzný druh:** Chren dedinský (*Armoracia rusticana*).

**Opis:** Je to koreň red'kovky (*Raphanus sativus* L), rastliny z čeľade Cruciferae vysokej niekedy až jeden meter. Koreň môže mať gul'ovitý, elipsovité alebo valcovité tvar. Zvyčajne býva svetločervená, ale existujú aj čierne a biele druhy.

**A**J KEĎ RIMANIA rozšírili redkovky po celej Európe, najobľúbenejšie sú na Ďalekom Východe. Kým Nemci zjedia ročne v priemere 250 g redkoviek na osobu, Japonci ich spotrebujú 13 kilogramov a v Kórei je to až 30 kíl.<sup>2</sup>

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Red'kovku tvorí takmer 95% vody. Obsahuje veľmi málo bielkovín (0,6%) a tuku (0,54%),

Pečeň je filter, cez ktorý prechádza väčšina jedov a nebezpečných chemických látok ako etylalkohol, pesticídy a liečivá.

Na ich neutralizovanie musí pečeň vynaložiť obrovskú námahu a môže sa pritom aj poškodiť.

Najlepšie sa jej odvd'ačíme a prospejeme najmä sami sebe, keď sa budeme týmto látkam vyhýbať.

Niektoré druhy ovocia a zeleniny, napríklad hrozno, artičoky alebo cibuľa uľahčujú pečeni jej detoxikačnú činnosť.

percentuálne zastúpenie uhľohydrátov v nej je tiež pomerne nízke (1,99%). Je chudobná aj na provitamín A, vitamíny skupiny B okrem **folátov** (27  $\mu\text{g}/100\text{g}$ ) a vitamín E. Najbohatšie zastúpený je **vitamín C** (22,8 mg/100 g) a minerály okrem **draslíka** sa v nej nachádzajú len skromne. Z hľadiska výživy nemá veľkú cenu: poskytuje len 17 kcal/100 g.

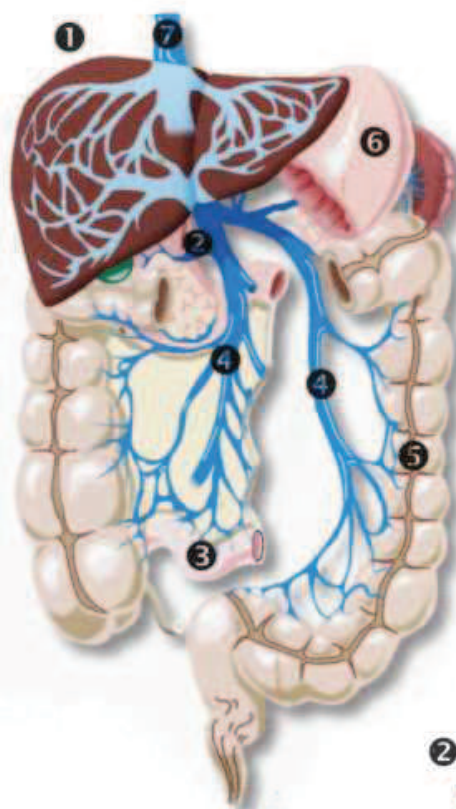
Všetky druhy reďkoviek obsahujú **esen-cie síry**, ktoré im dávajú ostrú, pikantnú chuť a pripisuje sa im aj **choleretický** (zvyšovanie produkcie žlče), **cholalogický** (uľahčuje odtok zo žlčníka), **trávenie podporujúci**, **antibiotický** a **mukolytický** (skvapalňuje hlien) účinok. Využiť sa dajú takto:



### Príprava a použitie

❶ **Surová:** Najčastejšie sa jedávajú v tomto stave. Červené reďkovky oživujú šaláty, lebo svojou ostrosťou podporujú nielen chuť chuť do jedla, ale aj jeho trávenie.

❷ **Konzervované:** V niektorých krajinách sa reďkovky konzervujú v octe alebo sa nechávajú kvasiť v nálevoch s množstvom rôznych prísad. Tieto metódy však ničia aj obsah vitamínov, aj ich liečivé vlastnosti.



- ❶ Pečeň
- ❷ Vrátnicová žila
- ❸ Tenké črevo
- ❹ Vrátnicový žilový systém
- ❺ Hrubé črevo
- ❻ Žalúdok
- ❼ Dutá žila

- **Pri poruchách pečene a žlčníka.**
- Pri pomalom alebo ťažkom trávení), kvôli **posilňujúcemu účinku** a na povzbudenie chuti do jedla.
- Pri **zápale prínosových dutín alebo priedušiek.**
- **Pri prevencii rakoviny:** Čínska a možno aj obyčajná reďkovka brzdí chorobnú premenu buniek, ktorá vedie k rakovine.<sup>3</sup>



*M*



# Potrava pre žalúdok

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Dyspepsia.....	178	Ananás.....	180
Gastritída.....	178	Kapusta.....	182
Hiátová prietrž.....	179	Paprika.....	188
Žalúdočový a dvanástnikový vred.....	179	Zemiak.....	190



**N**IEKOLKO kvapiek **kyseliny chlorovodíkovej** zničí akékoľvek tkanivo v ľudskom tele, spôsobí pritom intenzívnu bolesť a zabije všetky bunky, s ktorými príde do kontaktu. Výstelka žalúdka, odborne **žalúdočová sliznica**, je schopná odolávať tomuto účinku bez poškodenia počas celého života človeka.

Kyselina chlorovodíková a **pepsín** sú potrebné na začatie procesu trávenia potravy, najmä proteínov.

*Čo robí žalúdok proti leptavým účinkom kyseliny, ktorú produkuje?*

Vnútrošnú výstelku **žalúdka** ochraňuje skutočná bariéra a jej najdôležitejšou časťou je práve **sliznica**. Jeho zdravie závisí predovšetkým od udržania tejto bezpečnostnej vrstvy v normálnom stave.

**Gastritída** a **žalúdočové** a **dvanástnikové vredy** sú najbežnejšie **následky poškodenia** sliznicovej bariéry žalúdka.

## DYSPEPSIA

### Definícia

**Ťažké a bolestivé trávenie.** Dyspepsia je všeobecne známa ako **porucha trávenia**.

### Príznaky

K jej prejavom patrí rihanie, plynatosť, nevoľnosť alebo ťažoba v bruchu a prekyslenie.

### Príčiny

V niektorých prípadoch má dyspepsia **organický** pôvod a môže byť aj prvým prejavom vážnej choroby. Častejšie má však len **funkčné** príčiny spôsobené nevhodnou stravou alebo škodlivými návykmi. Keď sa tieto odstránia, ustúpi aj funkčná dyspepsia. Ľahostajnosťou problémy veľakrát prerastú do gastritídy alebo žalúdokových vredov.

Tieto faktory môžu **vyvolať** alebo zhoršiť dyspepsiu:

- **Nedostatočné použitie potravy** (pri veľmi rýchlych jedení).
- **Nepravidelné** jedávanie.
- **Stres** alebo **nervové** vypätie.
- **Vyprážené** pokrmy, **konzervy**, **potraviny v octovom náleve** a **sladkosti**.
- **Veľa tuku** a konzumácia potravy, ktorá často spôsobuje **alergie**, napríklad mlieko.
- **Nevhodné tekutiny**, najmä perlivé nealkoholické nápoje a pivo.



**Konzumujte**

KLÍČKY  
CELÉ ZRNO  
ŠALÁTY  
TEKVICU  
PAPÁJU  
FENIKEL  
SLAD



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

VYPRÁŽANÉ JEDLÁ  
ŠTIPLAVÉ KORENIE  
ALKOHOL  
KÁVU  
OCOT  
NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
VŠETKYTUKY  
MÄKKÝŠE  
ČOKOLÁDU  
MLIEKO

Nealkoholický nápoj



## GASTRITÍDA

### Definícia a príčiny

Je to **zápal sliznice žalúdka** a zvyčajne ho spôsobujú nesprávne stravovacie návyky alebo pre žalúdok agresívne látky, ako sú:

- **Alkohol a káva.**
- Niektoré **lieky**, najmä protizápalové ako acylpirín.
- Potraviny alebo nápoje, ktoré sú **veľmi horúce** (čierna káva, čaj) alebo **studené** (pivo, zmrzlina).
- **Tabak:** Pri fajčení sa uvoľňuje **nikotín** a **decht**, ktoré sa rozpúšťajú v slinách a prenikajú do žalúdka, kde môžu vyvolať gastritídu.

### Strava

Pri **dietetickej liečbe** gastritídy treba konzumovať potravu šetrnú pre žalúdok a vyhýbať sa **všetkému**, čo môže **podráždiť** žalúdočnú sliznicu ako **tabak** alebo **psychické napätie**.

### Lieky

**Antacidné lieky**, ktoré sa bežne predpisujú na gastritídu, majú slabý účinok, ak človek nezmení svoj nezdravý životný štýl a stravovacie návyky.



**Konzumujte**

ZEMIAKY  
Ovos  
RYŽU  
TAPIOKU  
MRKVU  
AVOKÁDO  
TEKVICU  
KYSLÚ KAPUSTU  
ČERIMOJU  
JABLKÁ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

Pivo  
ALKOHOL  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE  
KÁVU  
NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
ŠTIPLAVÉ KORENIE  
MÄKKÝŠE  
MÄSO  
CUKOR  
ZMRZLINU  
CITRUSOVÉ PLODY

### Ovsené vločky



**Ovos obsahuje sliz**, ktorý na sliznicu žalúdka pôsobí upokojujúco a ochranné. **Ovsené jedlá sa odporúčajú špeciálne proti gastritíde.**

## ŽALÚDKOVÝ A DVANÁSTNIKOVÝ VRED

### Definícia

Je to porušenie membrány sliznice, ktorá tvorí vnútornú výstelku žalúdka alebo dvanástnika.

### Príčiny

Môže mať viacero **príčin**, ako sú napríklad aj tieto:

- Veľa žalúdočnej **kyseliny**.
- **Dráždidlá** (korenie, alkoholické nápoje, káva, nápoje sytené oxidom uhličitým, acylpirín, tabak atď.).
- **Mikroorganizmy** ako *Helicobacter pylori*, ktoré môžu spôsobiť gastritídu alebo vredy na žalúdku či v dvanástniku.
- Stres alebo psychické napätie, ktoré sťahuje cievy, čím sa znižuje prítok krvi do sliznice žalúdka a táto ostáva nechránená.

### Liečba

Výskumom aj praxou sa potvrdilo, že niektoré **tradičné liečebné metódy** na vredovú chorobu *nemajú reálny základ*. Napríklad:

- Pitie veľkého množstva **mlieka** pomáha vyliečiť vredy. Dnes vieme, že mlieko zvyšuje hladinu žalúdočnej kyseliny.
- Treba **jesť často a v malých množstvách**: Žalúdok pracuje takmer bez oddychu, čo ešte viac zvyšuje tvorbu kyseliny a pri liečbe vredov môžu nastať komplikácie. Tri jedlá denne sú vhodnejšie ako päť alebo šesť.
- Človek by sa mal **vyhýbať jedlám s obsahom vlákniny a surovým pokrmom**: Ak sa tieto dobre požívajú, sú to ochranné štíty proti vredom.



**Konsumujte**

KAPUSTU  
ZEMIAKY  
Ovos  
TAPIOKU  
OKRU  
ČERIMOJU  
OLEJ  
MED  
VLÁKNINU  
VITAMÍN A  
VITAMÍN C



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
KÁVU  
KORENIE  
MÄKKÝŠE  
MÄSO  
MLIEKO  
BIELY CUKOR

Zemiaky sú výživné, neutralizujú kyselinu, dobre utišujú hlad a upokojujú myseľ; preto sa odporúčajú ako základná potravinu špeciálne pri vredoch žalúdka a dvanástnika.

Zemiaky



## HIÁTOVÁ PRIETRŽ

### Definícia

Je to druh prietrže, pri ktorej sa *horná časť žalúdka dostane cez otvor pre pažerák v bránici do hrudníkovej dutiny*.

Táto anatomická porucha bráni záklopke medzi pažerákom a žalúdkom (hiátu) v zadržaní obsahu žalúdka pred návratom do pažeráka.

### Príznaky

Najbežnejším príznakom hiátovej prietrže je **spätný tok** obsahu žalúdka, obyčajne veľmi kyslého, do pažeráka, čo vyvoláva pocit pálenia, ktorý poznáme ako **pyróza** alebo **pálenie záhy**.

### Strava

Pri **dietetickej liečbe** hiátovej prietrže sa treba **vyhýbať**:

- Strave, ktorá ďalej **uvolňuje vrátnik pažeráka**.
- Strave, ktorá **zvyšuje tvorbu kyseliny** v žalúdku.

### Životný štýl

**Správne držanie tela**, aby nevznikal tlak na hornú časť brucha, ako aj **abstinencia od fajčenia pomáhajú zmierniť** postup hiátovej prietrže a sprievodného **zápalu žalúdka**.



**Konsumujte**

ZEMIAKY  
MRKVU  
CHALUHY  
GRANÁTOVÉ JABLKÁ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
VÍNO  
KÁVU  
KORENIE  
ČOKOLÁDU  
VŠETKY TUKY  
MLIEKO

Granátové jablká



**Šťava z granátových jablák znižuje hladinu kyseliny v žalúdku a reflux (spätný tok) do pažeráka.**



# Ananás

## Priateľ žalúdka

**Odborné synonymum:** *Ananás sativus* Schult.

**Opis:** Súplodie (utvorené spojením plodov z viacerých kvetov okolo dužinatého jadra v strede) rastliny ananásu (*Ananás comosus* Merr.) z čeľade Bromeliaceae, ktorá dorastá do výšky 50 cm.



### ANANÁS

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	49,0 kcal = 207 kJ
Proteíny	0,390 g
Uhlíhydráty	11,2 g
Vláknina	1,20 g
Vitámín A	2,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,092 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,036 mg
Niacín	0,503 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,087 mg
Kyselina listová	10,6 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	15,4 mg
Vitámín E	0,100 mg α-TE
Vápnik	7,00 mg
Fosfor	7,00 mg
Horčík	14,0 mg
Železo	0,370 mg
Draslík	113 mg
Zinok	0,080 mg
Tuk spolu	0,430 g
Nasýtený tuk	0,032 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**P**ODĽA historických prameňov v roku 1493 ponúkli obyvatelia ostrova Guadeloupe v Antilách Krištofovi Kolumbovi ananás a on ho pokladal za druh artičoky. Zbral ho do Španielska, odkiaľ sa rozšíril do tropických oblastí Ázie a Afriky. Prvý raz bol vyšľachtený v 19. storočí na jednom z Havajských ostrovov, ktoré sú teraz jeho hlavnými svetovými pestovateľmi.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Správne dozretý ananás obsahuje približne 11% uhlíhydrátov, z ktorých väčšinu tvoria **cukry**. Má zanedbateľné množstvo tuku a proteínov, veľký podiel **vitamínu C, B<sub>1</sub> a B<sub>6</sub>**, a je tiež dobrým zdrojom **folátov**. Z **minerálov** sa v ňom nachádza mangán (1,65%/100g), nasleduje meď, draslík, horčík a železo.

Nevýživné zložky ananásu, ktoré majú z dietetického a terapeutického hľadiska najväčší význam:

✓ **Kyseliny citrónová a jablčná:** Dávajú mu kyslú chuť a ako u všetkých citrusových plodov, aj tu umocňujú účinok **vitamínu C**.

✓ **BROMELÍN** rozbíja **proteíny** a *uľahčuje trávenie* rovnakým spôsobom ako žalúdočný pepsin.

Ananás je šťavnaté, chutné ovocie bohaté na určité vitamíny a minerály. Mnohí ho považujú za skvelý dezert, ktorý pomáha pri **trávení** ostatnej potravy. Iní ho uprednostňujú ako predjedlo, najmä keď majú oslabený žalúdok.

Jeho konzumácia sa odporúča pri týchto ťažkostiach:

- **Hypochlórhydria** (nedostatok žalúdočných štiav), ktorá sa prejavuje pomalým trávením a pocitom ťažoby v žalúdku.

- **Gastrická ptóza** (spadnutý žalúdok) zapríčinená ochabnutosťou tohto orgánu a jeho neschopnosťou vyprázdniť sa.

Pri oboch ťažkostiach treba jesť ananás **čerstvý** (nekonzervovaný) a **zrelý**, buď pred hlavným jedlom, alebo po ňom.

- **Obezita:** Ananás alebo jeho čerstvá šťava skonzumovaná pred jedlom tvorí vhodný doplnok diét na chudnutie. Je aj mierne diuretická (uľahčuje tvorbu moču).

- **Neplodnosť:** Toto tropické ovocie je *jedným z najbohatších na mangán*, stopový prvok aktívne zapojený do vytvárania mužských aj ženských reprodukčných buniek. Preto sa odporúča tým, ktorí sú postihnutí neplodnosťou spôsobenou nedostatočnou tvorbou zárodkových buniek (spermii u mužov a vajíčok u žien).

- **Rakovina žalúdka:** Je dokázané,<sup>2</sup> že ananás *spomaľuje*, ba až zastavuje tvorbu **nitrozamínov**. Tieto karcinogénne látky vznikajú v žalúdku chemickou reakciou medzi dusitanmi a niektorými proteínmi v strave.



Ananás správne dozrie len na rastline. Ak sa pozberá zavčasu kvôli doprave, je veľmi kyslý a chudobný na živiny.



## Príprava a použitie

❶ **Prírodný:** Ananás je ideálny dezert, ktorý zlepšuje trávenie. Je aj skvelým predjedlom, lebo pripravuje žalúdok na jeho prácu.

❷ **Šťava:** Ananásová šťava sa musí piť pomaly kvôli jej kyslosti.

❸ **Konzervovaný:** Konzervované ananásy si zachovávajú väčšinu vitamínov, minerálov a vlákniny. Sú však chudobné na enzým bromelín, ktorý sa ľahko znehodnocuje, výsledkom čoho je nízky pomocný účinok takto spracovaných plodov na trávenie.

# Kapusta

## Lieči vredy

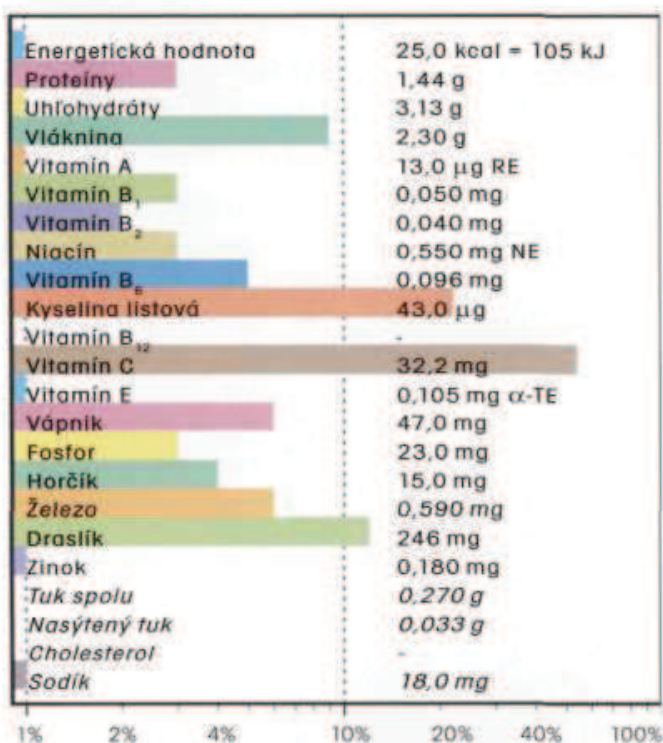
Z botanického hľadiska je kapustná hlava guľatý zhluk listov. Väčšinu kapúst tvoria hlávky, hoci niektoré, ako karfiol a brokolica majú ružice (pozri str. 154, 72).

Biela odroda sa nazýva aj hlávková kapusta.



### KAPUSTA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% **Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),**  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Kapusty sú listy rôznych odrôd druhu *Brassica oleracea* L., dvojročnej alebo viacročnej rastliny z čeľade *Cruciferae*.

**V**ŠETKY súčasné odrody pochádzajú z trvalej kapusty, ktorú možno ešte stále nájsť na pobrežiach Atlantického oceánu vo Francúzsku a v Anglicku.

Rôzne **druhy** kapusty sú rozdelené podľa častí rastlín, v ktorých vyrastajú ich plody:

- V **listoch**: biela kapusta, červená kapusta, hlávkový kel.
- V **ružiciach**: karfiol, brokolica.
- V **základni stonky**: kaleráb.
- Vo **výhonkoch**: ružičkový kel.

Už v antickom období bola kapusta dôležitou potravinou a Gréci objavili aj jej liečivé vlastnosti. Hippokrates, Galenos

a Dioskorides sa tým dokonca zaoberali vo svojich spisoch. Cato starší, rímsky filozof z druhého storočia pred Kristom, vyhlásil, že „ak Rimania posledných šesť storočí nepotrebovali lekárov, vďaka za to konzumácii kapusty“.

V priebehu histórie bola kapusta považovaná za potravu chudoby. Tento názor sa dramaticky zmenil pred niekoľkými desaťročiami, keď bol objavený obrovský **antikarcinogénny potenciál** kapustovín: obsahujú látky *schopné brániť* tvorbu zhubných **nádorov** alebo až zastaviť ich rast.<sup>6,7</sup>

Okrem toho majú veľa ďalších dietetických, terapeutických a liečivých vlastností, tak ako sú popísané nižšie.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Kapustné listy obsahujú množstvo rôznych živín:

✓ **Proteíny:** Ich množstvo sa pohybuje medzi 3,38% u ružičkového kelu a 1,39% u červenej kapusty. Sú to nekompletné proteíny, pretože neobsahujú všetky aminokyseliny v správnom pomere. Ich kvali-

ta sa však dá zvýšiť *kombináciou* s inými proteínmi, napríklad s tými, ktoré sa nachádzajú v celom **zrne** alebo v **strukovinnách**.

✓ **Tuky** alebo lipidy sú prítomné v minimálnom, takmer nebadateľnom množstve a len ružičkový kel ich obsahuje 0,3 %. U ostatných druhov sa ich hodnoty pohybujú medzi 0,1 a 0,2% ich hmotnosti, preto je kapusta veľmi vhodná pre ľudí s **nadváhou** alebo s **koronárnymi chorobami**.

Tuky v kapuste napriek ich nízkemu obsahu majú veľký preventívny a liečivý význam. Za tieto účinky zodpovedajú siričité látky, ktoré sa v nich nachádzajú a v súčasnosti sa označujú ako **fytochemikálie**.

✓ **Uhl'ohydráty:** Väčšina kapustovín ich obsahuje 3 až 5 %.

✓ **Vitamíny:** Kapusta je *bohatá najmä* na **betakarotén** (provitamín A) a **vitamín C**, hoci obsahuje aj významné množstvo vitamínu B, E a K.

✓ **Minerály a stopové prvky:** Všetky kapustoviny majú hojnosť **draslíka**, ale sú veľmi chudobné na **sodík**, čo ich robí cennými pri **hypertenzii** alebo hromadení tekutiny (**edémoch**). Obsahujú tiež veľa vápnika, fosforu, železa a horčí-



## Príprava a použitie

❶ **Surová:** Čerstvé listy, najemno nasekané a ochutené olejom (najlepšie olivovým) a citrónom tvoria výborný šalát.

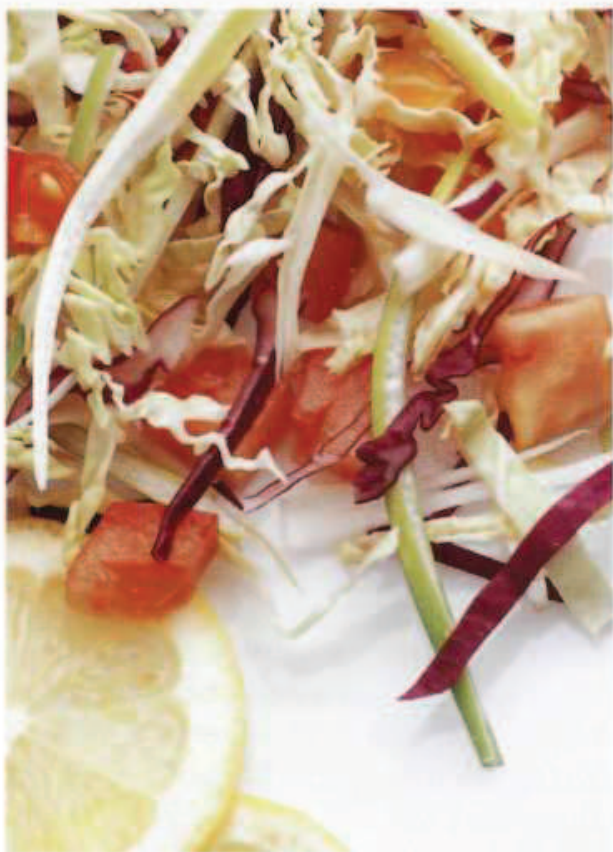
❷ **Čerstvá šťava:** Pripravuje sa v mixéri. Dve alebo tri lyžice až pol pohára na prázdny žalúdok pred jedlom, tri až štyrikrát denne.

❸ **Varená:** Kapusta by sa mala variť opatrne, aby sa zachovali jej liečivé vlastnosti. Siričité fytochemikálie sú citlivé na teplo a pri jeho dlhšom nápoře sa strácajú. Optimálny spôsob prípravy je **parenie**.



## Kapusta zabraňuje rakovine

**Pokusy na overenie antikarcinogénnych vlastností kapusty a príbuzných rastlín z tejto čel'ade<sup>3,4,5</sup> potvrdili výrazný účinok kapustovín na zamedzenie vzniku alebo vývinu zhubných nádorov aj pri zvýšenej koncentrácii takého silného karcinogénu ako benzopyrén.**



ka, ako aj stopové prvky, z ktorých najdôležitejšia je **síra**.

Kapustoviny všeobecne sú dobrým zdrojom **vápnika** nielen svojím množstvom (35 - 77 mg/100 g, polovica ako v mlieku), ale aj ľahkosťou jeho vstrebávania. Štúdie ukazujú, že telo absorbuje vápnik z kapusty oveľa lepšie ako z mlieka.

✓ **Rastlinná vláknina:** Pretože kapustaje bohatá na celulóзовú vlákninu, pôsobí ako stredne silné **preháňadlo**, zároveň **reguluje** priechodnosť čriev. Kto je náchylný na tvorenie plynov v črevách, pociťuje po zjedení kapusty **nadúvanie**.

✓ **FYTOCHEMIKÁLIE:** Tieto nedávno objavené látky, ktoré sa nachádzajú v ovoci a zelenine v minimálnom množstve, majú v tele dôležitú úlohu.

Z účinkov fytochemikálií v kapuste je najdôležitejší a najpreskúmanejší práve **antikarcinogénny**. Tieto udivujúce látky majú však aj iné pozitíva, napríklad preventívny a liečivý **vplyv na vredy**

Ak chcete obmedziť vetry po zjedení kapusty, vyberte len tie najjemnejšie listy a dôkladne ich posekajte, krátko povarte, ochutťte citrónom, kvalitným olejom a bylinkami proti nafukovaniu (feniklom, rascou atď.). Kapusta sa musí žuť pomaly a dobre premiešať so slinami. Nemala by sa jesť s inou rastlinnou potravou bohatou na celulóзовú vlákninu ako celé zrna alebo otruby.

a **cukrovku**, no nechýbajú ani **antibiotické** vlastnosti.

S takým rozmanitým a vedecky zaujímavým zložením ponúka kapusta aj pestré medicínske využitie.

• **Žalúdočné a dvanástnikové vredy:**

Liečivé schopnosti kapustných listov na **kožu** sú známe už niekoľko generácií.<sup>8</sup>

Dr. Ernst Schneider opísal pokusy robené na Stanfordskej univerzite, ktoré dokázali priaznivé účinky kapustnej šťavy na vredy žalúdka a dvanástnika.<sup>9</sup> Čas liečenia u pacientov, ktorí pili pohár čerstvej šťavy z kapusty (200 - 250 ml) štyri až päťkrát denne, sa skrátil na dva týždne a v priebehu niekoľkých dní zmizli aj ich bolesti žalúdka.

Zároveň sa potvrdilo, že aj menšie dávky kapustnej šťavy (dve polievkové lyžice až pol pohára) sú rovnako účinné {2}.

• **Ostatné žalúdočné ťažkosti:** Niekoľko lyžíc kapustnej šťavy na prázdny žalúdok päť až desať minút pred jedlom prinesie úľavu pri **zápale** žalúdka už po niekoľkých dňoch liečby. Zmizne **ťažoba** a rihanie, stratia sa aj bolesti žalúdka.

• **Črevné ťažkosti:** Kapusta pomocou celulóзовej **vlákniny** **reguluje** pohyb v črevách a je veľmi osožná aj pri **chronickej zápche** a **divertikulóze**.

**Sírne látky** v kapuste pôsobia ako **antibiotiká** a pri infekciách pomáhajú udržať rovnováhu **bakteriálnej flóry** v črevách.

Čerstvá šťava z kapusty {2} (pol pohára tri až štyrikrát denne) sa môže využiť ako *doplnok* pri liečbe **podráždeného** alebo **zapáleného hrubého čreva, bakteriálneho kvasenia** či inej nerovnováhy v celom trakte.

- **Črevné parazity:** Kapustná šťava sa používa aj ako prostriedok na **odstránenie** črevných parazitov. Postihnutý pije každé ráno päť dní po sebe pol pohára šťavy nalačno.

- **Kardiovaskulárne problémy:** Kapusta je *bohatá* na **draslík**, ale *chudobná* na **sodík**, čo je dobre, lebo ten priamo ovplyvňuje vznik hypertenzie kvôli jeho vlastnosti zadržiavať vodu a zvyšovať objem krvi.

Kapusta má mierny **močopudný** účinok a je veľmi vhodná pre ľudí postihnutých **koronárnymi chorobami srdca, hypertenziou a artériosklerózou** (tvrdnutím a zužovaním ciev). Obsahom **antioxidačných vitamínov** (A, C a E) prispieva k regenerácii stien artérií.

- **Obezita:** Kapustoviny majú veľmi málo kalórií (20 - 40 kcal/100g, výnimkou je ružičkový kel, ktorý môže dodať až 43 kcal/100g), napriek tomu však vzbudzujú pocit dostatočnej zaplnenosti (utišujú

chuť do jedla). Kvôli tomuto a bohatstvu vitamínov a minerálov je kapusta ideálna pre obéznych, a preto by mala byť súčasťou každej diéty na chudnutie.

- **Osteoporóza a odvápnenie:** *Obsah vápnika* v kapuste je *pomerne vysoký* a telo ho vie aj dobre absorbovať. Z toho vyplýva, že o kapuste ako potrave treba uvažovať pri osteoporóze a odvápnení, ale aj vo všetkých situáciách so zvýšenou potrebou tohto minerálu.

- **Cukrovka:** Kapustu znášajú diabetici veľmi dobre, pretože obsahuje málo uhľohydrátov a je bohatá na vitamíny a minerály.

- **Skorbut:** Obsah **vitamínu C** v kapuste je približne taký ako v pomarančoch (53 mg/100 g) a dal tejto zelenine povest' lieku proti skorbutu. V krajinách strednej a východnej Európy je v zimných mesiacoch nedostatok čerstvého ovocia a zeleniny (bohatých na vitamín C), a práve kapusta patrí medzi jeho najlepšie zdroje.

- **Rakovina:** Výskumy na zvieratách opísané v informatívnom rámčeku na strane 183 (pozri aj str. 361) dokázali, že pravidelná konzumácia kapusty môže zabrániť vzniku rakoviny.



Kvasená kapusta je účinný prečisťovač krvi (depurant) a mala by byť súčasťou jedálneho lístka diabetikov a obéznych. Existuje veľa spôsobov ako kvasenú alebo kyslú kapustu pripraviť:

- **Na surovo:** Pri tejto metóde sa najlepšie zachovávajú jej liečivé vlastnosti. Môže sa dochutiť olivovým olejom, pridaním malých kúskov *ananásu* alebo jablka.

- **Varená:** Po 20 až 25 minútach varenia na slabom ohni sa podáva so zemiakmi alebo sójovými výrobkami, čo je aj zdravé, aj výživné.

# Čel'ad' kapustovité

Všetkých vyše sto druhov kapusty patrí do čel'ade *Cruciferae* a väčšina z nich sú odrody druhu: *Brassica oleracea*.  
Uvádzame len tie najznámejšie.

## Listový kel

*Brassica oleracea* L. var. *acephala*

Tento druh kapusty patrí medzi najštedrejšie na **výživné látky**. Významný je najmä **betakarotén** (provitamín A), **vitamín C** a minerály **draslík**, **vápnik** a **mangán**. Je bohatý aj na **chlorofyl** a **vlákninu**.



Má o niečo silnejšiu chuť ako ostatné kapusty. Jeho listy sú pre obsah **celulózy** dosť tvrdé, preto surové nie sú vhodné na jedenie. Najlepší je varený, parený alebo pečený.

## Biela kapusta

*Brassica oleracea*  
L. var. *capitata*  
ssp. *alba*

Hladké svetlozelené listy skorej kapusty sú lahodné a ideálne na výrobu kapustových zvitkov, všetky druhy tepelných úprav a posekané na konzumáciu za surova.



## Brokolica (pozri str. 72)

*Brassica oleracea* L. var. *italica*



## Karfiol

(pozri str. 154)

*Brassica oleracea* L.  
var. *botrytis*



## Ružičkový kel

*Brassica oleracea* L.  
var. *gemmifera*

Kvôli intenzívnej a výnimočnej chuti je to pravdepodobne najhodnotnejší druh kapusty. Ružičkový kel je veľmi bohatý na **vitamíny** (najmä A a C) a **minerály** (predovšetkým draslík, vápnik, železo a síru).

Medzi kapustami vyniká najväčším percentuálnym obsahom **uhl'ohydrátov** a **bielkovín**.

## Červená kapusta

*Brassica oleracea* L. var. *capitata* ssp. *rubra*

Červená kapusta má mierne sladšiu chuť ako iné odrody a z nutričného hľadiska je *najchudobnejšia* na **proteíny, vitamíny** a **minerály**. Nahrádza to však farebným spestrením jedla, v ktorom sa použije.



## Pekinská kapusta

*Brassicapekinensis*  
(Lour.) Rupr.

Jej nutričná hodnota podľa množstva uhlohydrátov, tukov a proteínov a následne **aj kalórií** (16 kcal/100 g) je veľmi nízka. Na druhej strane obsahuje *veľa betakaroténu* (vitamínu **A**) a **vitamínu C**.



## Kaleráb

*Brassica oleracea* L.  
*gongylodes*

Listy sú ako u ostatných kapustovín bohaté na **vitamíny a minerály**. Najvýznamnejší v kalerábe je **horčík** a **betakarotén**.



## Hlávkový kel

*Brassica oleracea* L. var. *sabauda/bullata*

Prvé plody sa zberajú na jar a majú svetlejšie a jemnejšie listy. Zvyčajne sa upravujú na oleji, varia na pare alebo sa jedia surové. Letná úroda je sýtozelená a má silnejšiu chuť. Používa sa do zeleninových polievok a k dusenému mäsu.

Hlávkový kel je menej **výživný** ako ostatné kapustovité druhy.





# Paprika

## Povzbudenie organizmu

**Opis:** Je to plod zeleninovej papriky (*Capsicum annuum* L.), rastliny z čeľade Solanaceae, ktorá dosahuje výšku 60 cm. Plody sú zvyčajne červené, zelené alebo žlté, no existujú aj oranžové, purpurové, ba dokonca aj čierne druhy.



### PAPRIKA, SLADKÁ Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota:	27,0 kcal = 112 kJ
Proteíny	0,890 g
Uhlíhydráty	4,43 g
Vláknina	2,00 g
Vitámín A	570 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,066 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,030 mg
Niacín	0,692 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,248 mg
Kyselina listová	22,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	190 mg
Vitámín E	0,690 mg α-TE
Vápnik	9,00 mg
Fosfor	19,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,460 mg
Draslík	177 mg
Zinok	0,120 mg
Tuk spolu	0,190 g
Nasýtený tuk	0,028 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** V paprike je len veľmi málo proteínov (0,89%) a uhlíhydrátov (4,43%) a neobsahuje takmer žiaden tuk (0,19%), preto má len 27 kcal/100 g. Obsahuje aj malé množstvo vitamínov skupiny B, vitamínu E a všetkých minerálov, ktoré sa vyskytujú v potrave. Pozornosť si však zaslúžia najmä tieto dva vitamíny:

✓ **Provitámín A** (betakarotén) množstvom 570 µg RE/100g (sladká červená paprika) reprezentuje *viac ako polovicu* dennej potreby tohto vitamínu u dospelého muža.

Okrem betakaroténu, ktorý sa v tele premieňa na vitamín A, poskytuje paprika aj karotenoidy ako **lykopen**. Tento je veľmi hojne zastúpený aj v paradajkách. Aj keď sa nepremieňa na vitamín A, je to silný **antioxidant** a chráni proti rakovinovej degenerácii buniek.

✓ **Vitámín C:** Červená paprika dodáva takmer štyrikrát toľko vitamínu C ako citróny alebo pomaranče: Sto gramov čer-

## Príprava papriky

Človek s citlivým žalúdkom môže mať problém pri trávení **kože** papriky. Ak ju chcete odstrániť, pečte celú papriku v rúre, až kým sa koža nezačne oddeľovať. Vtedy ju dajte ihneď do studenej vody a bude sa vám ľahšie šúpať.



Pečená paprika sa môže ochutiť olejom a troškou soli, citrónom, cesnakom a petržlenom.

**Semená** a membrány, v ktorých sú ukryté, dávajú plodu horkú chuť, a preto by sa mali pred použitím od nich **očistiť**.



vene papriky obsahuje viac ako **trojnásobok** ODD (odporúčanej dennej dávky).

Paprika je významná aj kvôli iným nevyživným látkam:

✓ **Flavonoidy:** Sú to silné protizápalové **antioxidanty**, ktoré chránia obehovú sústavu.

✓ **Kapsaicín:** Táto látka robí papriku štiplavou. Sladká paprika ho má 0,1%, teda desaťkrát menej ako štiplavá (1% alebo viac). V malých dávkach kapsaicín **podporuje trávenie**, vo vyšších dávkach však dráždi pokožku aj sliznicu.

✓ **Vláknina:** Paprika jej obsahuje približne 2% a tá spolu s kapsaicínom tvoria mierne preháňadlo.

Dietetické a terapeutické využitie papriky:

- **Žalúdočné ťažkosti:** Paprika je prospešná pre tých, ktorí trpia na **dyspepsiu** (pokazený žalúdok), zmiernuje zápal a podporuje **tvorbu tráviacich štiav**, čím sa zrýchľuje celý proces.

- **Zápcha:** Paprika je mierne preháňadlo a pôsobí proti plynatosti.

- **Cukrovka a obezita:** Diabetici znášajú papriku dobre, pretože obsahuje veľmi málo uhľohydrátov. Kalorický je vhodná aj pri diétach pre obéznych.

- **Prevenia rakoviny tráviacej sústavy:** Pravidelná konzumácia papriky pre jej neobyčajné bohatstvo **antioxidantných vitamínov** (A a C), ktoré chránia bunky pred mutagénnym účinkom karcinogénov,<sup>10</sup> prispieva k prevencii rakoviny, najmä tráviacich orgánov (žalúdka a hrubého čreva).



### Príprava a použitie

❶ **Surová:** Keď je paprika mladá a jemná, môže sa jesť surová, napríklad s chlebom alebo v šalátoch. V takom prípade ju treba natenko nakrájať a dobre požiť.

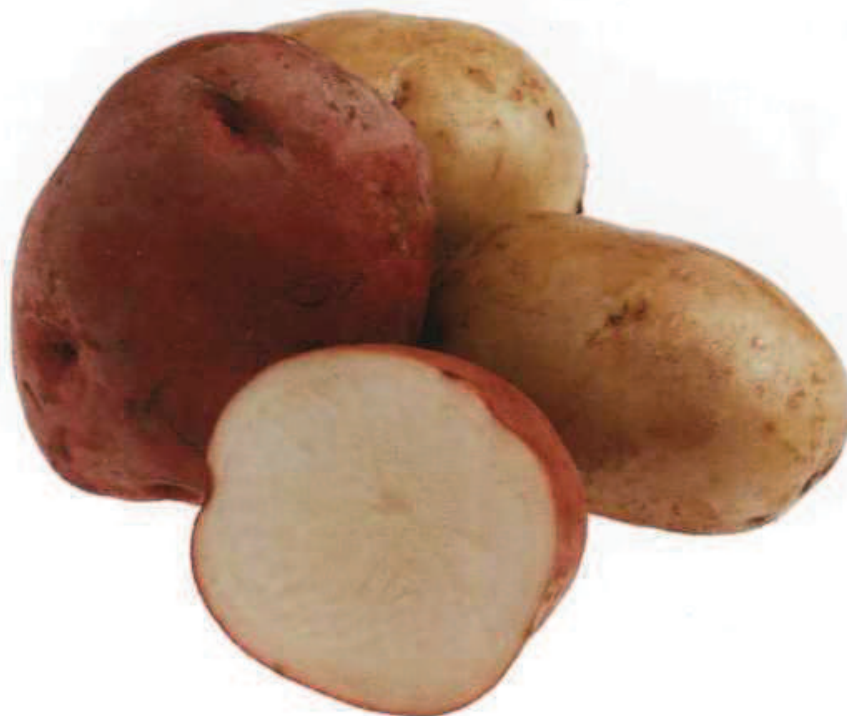
❷ **Tepelne upravená:** Najzdravší spôsob prípravy papriky je upečenie v rúre. Vyprázaná je ťažšie stráviteľná pre olej, ktorým nasiakne. Existuje množstvo rôznych receptov, najmä na omáčky a „pisto“ (španielske varené jedlo z papriky, paradajok, cukiet a inej zeleniny).

❸ **Mletá paprika:** Je to prášková červená sušená paprika a môže byť sladká alebo mierne pikantná. Má hojnosť provitamínu A a dáva omáčkam, zemiakom, ryži a rôznym iným jedlám prítiažlivú červenú farbu.

# Zemiak

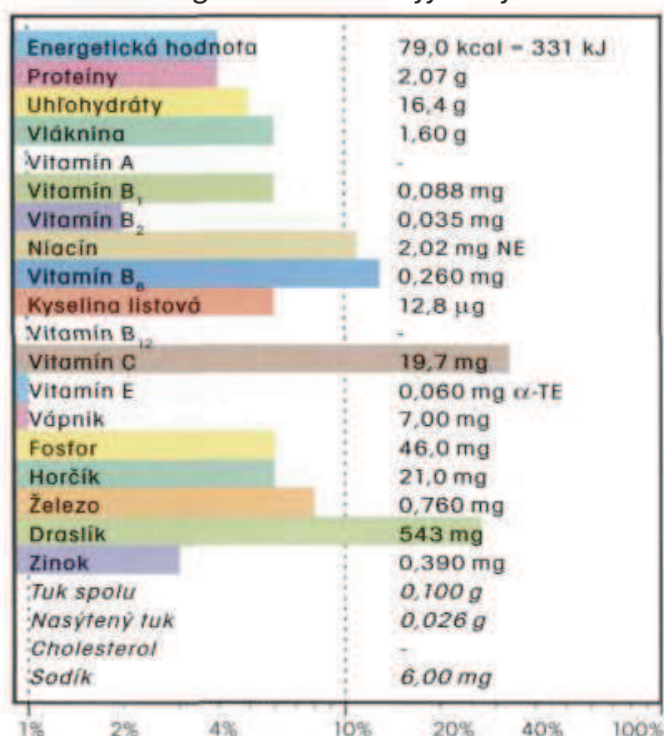
## Najlepší priateľ žalúdka

**Opis:** Hľuzyrastlina zemiaka (*Solanum tuberosum* L.) patria do čeľade Solanaceae a nie sú to korene, ale podzemné rozšírenie stoniek. Zemiaky sa líšia veľkosťou a hmotnosťou od niekoľkých gramov až po viac než kilo.



### ZEMIAK Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

V ROKU 1534 pristál v Seville Francisco Pizzaro a vyložil tam prvé zemiaky z Peru, a pretože sa ľahko pestovali, rýchlo sa aj rozšírili po starom kontinente.

Pravdou však je, že zemiaky si hneď nezískali veľkú priazeň. V Španielsku sa im pohrdavo hovorilo „jedlé skaly“, Francúzi ich odmietali zo strachu, že prenášajú mor, Nemci s nimi krmili len dobytok a Angličania ich úplne zakázali, lebo sa o nich nezmieňovala Biblia.

# Zemiaková šupka

**Obsahuje vitamíny, ale aj toxíny**



Zemiaky by sa pred varením mali očistiť, pretože ak šupka obsahuje nejaké toxické látky, mohli by sa nimi zemiaky počas varenia kontaminovať.

Ak chcete vychutnať skvelé pečené zemiaky aj so šupkou, použite *na* to len prírodné pestované a neošetrené chemickými prípravkami.



Prešlo viac ako 200 rokov, kým poníženy zemiak mohol dokázať schopnosť utíšiť hlad ľudí. Stalo sa tak v predrevoluč-

nom Francúzsku a odvtedy si postupne získaval miesto nielen v Európe, ale aj na ďalších kontinentoch už ako hodnotná potravina.

S viac ako 1300 odrodami sú zemiaky najpestovanejšou zeleninou v súčasnom svete (približne 270 miliónov ton ročne).



## Príprava a použitie

- ❶ **Varené na pare:** Toto je ideálny spôsob prípravy, pretože sa pri ňom zachováva väčšina živín. Ak boli chemicky ošetrované, mali by sa očistiť (pozri orámovanú časť hore).
- ❷ **Varené:** Samé alebo s inou zeleninou.
- ❸ **Pečené:** Môže sa k nim pridať cibuľa, paprika, zelenina, kukurica.
- ❹ **Fritované:** Toto je najmenej vhodná metóda (pozri str. 193).
- ❺ **Surová šťava:** Používa sa na zníženie nadmernej kyslosti žalúdočnej šťavy (pozri nasledujúcu stranu).



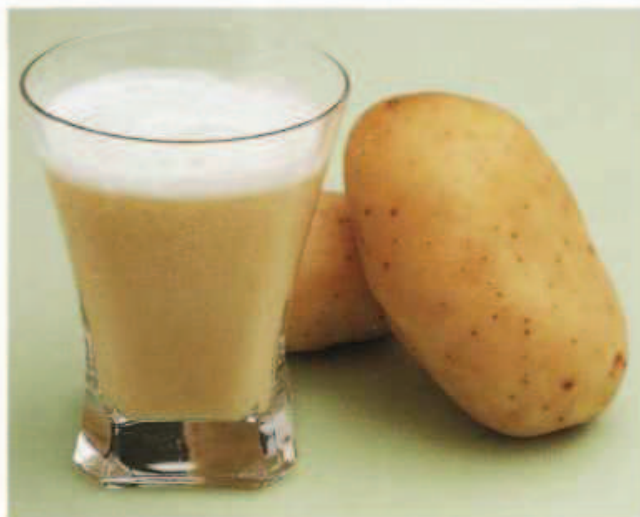
Najstráviteľnejšie sú zemiaky v podobe pyrė alebo zemiakovej kaše. Tá je prospešná najmä pri žalúdočných ťažkostiach.

## Surová zemiaková šťava

### Neutralizuje žalúdočnú kyselinu

Dr. Schneider<sup>11</sup> odporúča ako liek surovú zemiakovú šťavu, lebo je bohatá na zásadité látky a niekoľko polievkových lyžíc pred jedlom stačí na pomoc prekyslenému žalúdku.

Samozrejme, že zemiaky treba pred vytlačeníím šťavy očistiť.



Vždy chutné a zdravé zemiaky sú základom stravy dnešného sveta.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Zemiaky sú kompletnou potravinou, ktorá poskytuje kvalitné uhľohydráty a bielkoviny. Chýbajú im len tuky, provitamín A, vitamín E, vápnik a vitamín B<sub>12</sub>. Všetky ostatné živiny v nich sú zastúpené uspokojivo:

✓ **Uhl'ohydráty:** Zemiaky ich obsahujú 16,4g/100g (16,4%) a väčšinu (približne 16g) tvorí **škrob**. Zvyšok (0,4g) je glukóza, fruktóza a sacharóza. Škrob zo zemiakov je ľahko stráviteľný a nespôsobuje plynatosť.

✓ **Proteíny:** Zemiaky sú **dostatočným zdrojom** proteínov, hoci sa ich hladina môže zdať malá (2,07%). Napriek tomu majú:

- **Vysokú biologickú hodnotu** a v ideálnom pomere poskytujú všetky **aminokyseliny** potrebné na to, aby telo mohlo rásť.
- Proteíny v zemiakoch sú **bohaté** na **lyzín**, aminokyselinu, ktorej má obilie nedostatok, preto sa odporúča ich vzájomné kombinovanie, najmä však s kurkicou.

✓ **Vitamíny:** Zemiaky sú dobrým zdrojom vitamínu C, hoci jeho časť sa stráca

pri varení. Najmenej sa stratí prípravou na pare, najviac pri fritovaní. Zemiaky prakticky neobsahujú provitamín A ani vitamín E, no sú celkom bohaté na komplex vitamínov B, a to predovšetkým B<sub>1</sub> a B<sub>6</sub>.

✓ **Minerály:** Sú známe **hojnosťou draslíka** a **nízkym obsahom sodíka**, čo je vhodné pre ľudí s hypertenziou a kardiovaskulárnymi chorobami. Sú chudobné na vápnik, ale nechýba im železo, fosfor, horčík, zinok, meď, mangán a ostatné stopové prvky.

✓ **Vláknina:** Majú približne 1,6% rozpustnej vlákniny a dva stredne veľké zemiaky (300 g) obsahujú takmer jednu pätinu jej dennej potreby.

Je to užitočná potrava pri mnohých chorobách. Medzi ne patria:

- **Žalúdočné ťažkosti:** Hovorí sa, že zemiaky sú najlepším **priateľom žalúdka** kvôli pocitu zdravia, ktorý človek má po ich zjedení. Toto spôsobujú najmenej tri faktory:

- **Antacidný účinok:** Zemiaky neutralizujú kyselinu a tento zásaditý účinok sa prejavuje lokálne v žalúdku, ale aj v krvi a moči.

- **Fyzická konzistencia:** Mäkká štruktúra zemiakov znižuje námahu žalúdka

pri trávení a poskytuje mu relatívny pokoj.

- **Obsah sedatívnych látok:** Výskumami v laboratóriách Hoffman - La Roche v Bazileji vo Švajčiarsku<sup>12</sup> a na univerzite v Gottingene (Nemecko)<sup>13</sup> sa zistilo, že zemiaky obsahujú malé množstvo rôznych benzodiazepínov, sedatívnych zložiek bežne pridávaných do liečiv. Jednou z takých, ktoré sa v zemiakoch nachádzajú, je diazepam, účinná látka aj v dobre známom preparáte Valium®. Tieto prírodné sedatíva pôsobia aj v žalúdku a vedia ho upokojiť.

Vďaka všetkým týmto účinkom pomáhajú zemiaky, najlepšie ako pyré, *najmä pri zvýšenej kyslosti žalúdka*, gastritíde, žalúdočných vredoch, gastrickej ptóze (spadnutom žalúdku), gastrickej neuróze (podráždenom žalúdku) a pri všetkých **tráviacich problémoch alebo žalúdočných ťažkostiach všeobecne**.

Samozrejme, treba dávať pozor, aby sa nestratil liečivý účinok nesprávnou prípravou (fritovaním v nadmernom množstve oleja alebo korenia) či kombináciou s potravou, ktorá má negatívny vplyv na žalúdok (vyprážené jedlá, mäso atď.).

- **Kardiovaskulárne choroby:** Zemiaky sú *ideálne* pri artérioskleróze, srdcovej slabosti, angine pectoris alebo infarkte a hypertenzi, lebo obsahujú málo tukov

a sodíka. Výnimočným **bohatstvom draslíka** (543 mg/100 g) prispievajú k znižovaniu tlaku krvi.

- **Choroby obličiek:** Zemiaky *odkysľujú* krv a moč, čo pomáha odstraňovať toxické kyseliny a zároveň uľahčuje prácu obličkám. Strava bohatá na zemiaky alebo takzvaná „*zemiaková diéta*“ prospieva pri metabolickej acidóze, zvýšenej hladine kyseliny močovej, urickej artritíde a obličkových kameňoch.

- **Cukrovka:** Zemiaky obsahujú komplexné uhľohydráty (škrob), ktoré sa na glukózu premieňajú pomaly, počas troch až štyroch hodín ich trávenia v črevách. Tak nespôsobujú náhle zmeny v hladine krvnej glukózy (čo sa deje pri jednoduchých uhľohydrátoch alebo cukroch) a diabetici ich znášajú celkom dobre.

- **Obezita:** Zemiaky samotné nie sú príčinou obezity. Práve naopak, sú užitočné v boji s ňou najmenej z dvoch príčin:

- Vyvolávajú pocit, ktorý znižuje chuť neprestajne jesť. Napríklad, 350 g zemiakov (dva stredné zemiaky) obsahuje toľko kalórií ako malý hamburger (okolo 27 kcal), ale oveľa *viac nasýtiť*.
- Sú bohaté množstvom vitamínov skupiny B, ktoré pomáhajú premieňať uhľohydráty, ale majú dosť minerálov a tie uvoľňujú tekutinu zadržívanú v tkanive, čo by inak viedlo k obezite.

## Fritované zemiaky

Pri fritovaní strácajú zemiaky vodu a naberajú olej, a tak 15 až 20% ich hmotnosti tvoria tuky.

Fritované zemiaky obsahujú 500 až 600 kcal/100g (surové len 79 kcal/100g). Zvyčajne absorbujú aj množstvo **solí**, a preto sú z dietetického hľadiska nevhodné.

Najlepší **olej** na fritovanie zemiakov je **olivový**, lebo je najodolnejší voči vysokým teplotám. Aj tak treba dávať pozor, aby sa neprepálil. Inými slovami, nesmie dymiť.



Fritované zemiaky sú chutné, ale nie sú zdravé.



# Potrava pre črevá

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Celiakia.....	198	Dula.....	206
Crohnova choroba.....	200	Granátové jablko.....	222
Divertikulóza.....	201	Jablko.....	216
Hemoroidy.....	200	Kaki.....	208
Hnačka.....	199	Karambola.....	202
Kolitída.....	200	Kukurica.....	224
Plynatosť.....	201	Ryža.....	212
Podráždené črevá.....	199	Slivky.....	220
Vredovitá kolitída.....	200	Sapota.....	204
Zápcha.....	198		



**Č**REVÁ - to je systém kanálov, ktorými prechádza potrava. Keď putuje tenkým črevom, vstrebáva sa v ňom väčšina základných živín z jej obsahu a to, čo zostane, sa posunie do hrubého čreva, zahustí na stolicu a nakoniec sa z tela vylúči.

Dva najčastejšie črevné problémy súvisia s rýchlosťou, akou sa potrava v črevách pohybuje:

- **Príliš veľká** vyúsťuje do *hnačky*, čo znamená stratu vody, minerálnych solí a iných živín, ktoré telo ešte nestihlo vstrebať.
- **Príliš malá** vyúsťuje do *zápchy*. Stolica zahŕňa, produkuje toxické látky, ktoré sa dostávajú do krvi a s ňou postupne do celého tela.



# Predchádzanie zápche

Zápcha je definovaná ako *t'ažkosť* pri vyprázdňovaní. Sprevádza ju:

- Vylučovanie malých kúskov tvrdej stolice.
- Zníženie frekvencie vyprázdňovania na menej ako tri až štyrikrát za týždeň.

Predchádzanie zápche je **základom** radosti z dobrého zdravia.

## 1. Pite dostatočné množstvo vody

Ak telo trpí nedostatkom tekutín, čerpá vodu zo stolice v hrubom čreve, čo ju vysušuje a sťažuje jej vylučovanie.



## 3. Jedzte dostatok vlákniny

Iba rastlinná potrava obsahuje vlákninu potrebnú okrem iného aj na normálny pohyb stolice črevami.



## 2. Správne sa stravujte

Ak chcete predísť zápche, musíte *zvýšiť príjem vlákniny* (pozri str. 197). Pri predchádzaní zápche pomáha najviac:

- **Čerstvé ovocie** (okrem dŕľ, kaki, granátových jabĺk a mišpŕľ, ktoré znižujú vylučovanie (sú to adstringenciá)).

**Sušené ovocie**, najmä sušené slivky a hrozienka sú tiež účinné.

- **Zelenina.**
- **Celé zrná** a výrobky z nich ako celozrnný chlieb a cestoviny.



## 4. Vytvorte si pravidelný návyk

Preháňadlo (prírodná vláknina a farmaceutické prípravky), výplach čriev, glycerínové čapíky a iné lieky môžu priniesť úľavu v akútnych prípadoch, ale nie pri chronickej zápche.

Pretrvávajúca funkčná zápcha sa nelieči takými spôsobmi, ktoré poskytnú len dočasnú úľavu.

Pri predchádzaní zápche si **už v detstve** treba vypestovať správne návyky.

- **Neignorujte** fyziologickú potrebu vyprázdňovania.
- Pokúšajte sa o to každý deň v **rovnakom čase**.
- **Cvičte.**

# Ako zvýšiť príjem vlákniny

Vláknina je zložka rastlinnej potravy, ktorá:

- Je **nevyhnutná** na správne fungovanie čriev.
- **Nie je stráviteľná** ani sa nedostáva do krvného obehu, ale zostáva v črevách a z nich sa potom vylučuje.
- **Zadržáva vodu**, zväčšuje objem stolice.
- Hoci na ňu nepôsobia tráviace enzýmy ako na uhľohydráty, proteíny a tu-

ky, sčasti ju okysľuje bakteriálna flóra hrubého čreva, čo má za následok tvorbu **plynov**.

- Jej konzumácia (najmenej 25 g denne u dospelých) prispieva k **prevencii** týchto chorôb:
  - **zápcha**,
  - **divertikulóza**,
  - **rakovina hrubého čreva**,
  - nadmerné množstvo **cholesterolu** a **cukrovka**.

## Jedzte namiesto bieleho chleba celozrnný

Celozrnný chlieb obsahuje približne trikrát toľko vlákniny ako biely.



## Konzumujte viac strukovín a zeleniny

- **Chránia** proti **zápche** zvýšením **peristaltiky** čriev.
- **Ochraňujú** pred **rakovinou hrubého čreva**.
- **Znižujú** hladinu **cholesterolu**.



## Namiesto pitia ovocnej šťavy jedávajte celé ovocie aj s dužinou

Ovocná šťava neobsahuje prakticky žiadnu vlákninu, lebo tá sa nachádza v dužine.



## Konzumujte otruby alebo iné prílohy bohaté na vlákninu

**Najideálnejšie** sú v **prírodnom** stave vo forme obilia alebo celozrnného chleba. Možno ich konzumovať aj ako doplnok, pretože denne sa neužíva viac ako **30 g**. Toto množstvo otrúb poskytuje takmer **13 g čistej vlákniny**.



## CELIAKIA

### Definícia

Odborným jazykom aj **malabsorpčný syndróm** je dôsledkom **alergie na glutén (lepok)**, ktorý sa nachádza v **pšenici, jačmeni, žite** a čiastočne aj v **ovse**.

### Príčiny

Táto choroba má **najčastejšie** genetický **pôvod**, no jej rozvoj môže urýchliť napríklad aj skoré zaradenie kravského mlieka a obilnín do detskej výživy.

### Príznaky

Prvé príznaky choroby sa zvyčajne objavujú počas dojčenia alebo v ranom detstve, môžu sa však vyskytnúť aj u dospelých. Diagnóza sa určuje biopsiou čriev. **Symptómy** celiakie:

- Hnačka: Stolica u chorých na celiakiu je penivá kvôli obsahu tukov, ktoré telo nevstrebáva.
- Nadúvanie a plynatosť.
- Únava, depresia, celkový nepokoj.
- Opar na ústach.

Všetky symptómy zmiznú, keď sa zo stravy vylúči glutén (lepok).

**Alergia na glutén**, ktorá nedosiahne štádium skutočnej celiakie, je **oveľa bežnejšia**, ako sa všeobecne predpokladá.



**Konzumujte**

**RYŽU**

**KUKURICU**

**STRUKOVINY**

**TAPIOKU**

**LISTOVÚ ZELENINU**

**OVOCIE**

**POHÁNKU**

**Ovos**

**PROSO**

**CIROK**

**VITAMÍNOVÉ**

**DOPLNKY**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**GLUTÉN**

**MÚKU**

**MLIEČNE PRODUKTY**

**VŠETKY TUKY**

**SALÁMU**

**PIVO**

**Ryža**



**Ryžu, bez ohľadu na spôsob prípravy, znášajú chorí na celiakiu najlepšie.**

## ZÁPCHA

### Definícia

Je to pomalý a ťažký **postup** obsahu čriev so zriedkavým **vyprázdňovaním** a **extrémne tvrdou stolicou**.

### Príčiny

Väčšinou ju **spôsobuje** ochabnutosť alebo slabosť svalstva hrubého čreva. **Organické** príčiny sa vyskytujú len v špecifických prípadoch, napríklad pri rakovine hrubého čreva alebo konečníka, ktoré sú z nich najväznejšie.

Normálne vyprázdnenie je **od dvoch za deň až do jedného raz za dva dni**. Ak sa uskutočňuje zriedkavejšie, je to už chorobný stav.

Faktory, ktoré **spôsobujú** alebo **umocňujú** funkčnú zápchu, sú:

- Nevhodná strava s **nedostatočným prísunom vody a vlákniny**. Črevo sa oslabuje, lebo dostáva čoraz menej dráždivých podnetov.
- **Nepravidelné vyprázdňovanie**: Ak človek kvôli psychickému vypätiu alebo náhleniu ignoruje biologické signály, môže sa stať, že stratí vyprázdňovací reflex.
- **Zneužívanie laxatív**: Vyvoláva trvalý zápal črevnej sliznice a necitlivosť na normálne podnety.
- **Nedostatok pohybu** potrebného na stimuláciu vyprázdňovacieho reflexu.

Keď sa odstránia tieto štyri príčiny, vo väčšine prípadov sa upraví aj funkčná zápcha. Na to je však nevyhnutná **správna diéta**.



**Konzumujte**

**VODU**

**VLÁKNINU**

**CELÉ ZRNO**

**CELOZRNNÝ CHLIEB**

**PŠENIČNÉ**

**OTRUBY**

**OVOCIE**

**ZELENINU**

**STRUKOVINY**

**FIGY**

**REBARBORU**

**MED**

**SUŠENÉ SLIVKY**

**ĽANOVÉ**

**SEMIENKA**

**HROZNO**

**JABLKÁ**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**PEKÁRENSKÉ VÝROBKY**

**BIELY CHLIEB**

**MÄKKÝŠE**

**ČOKOLÁDU**

**MÄSO**

**RYBY**



**Ovocie**

## PODRÁŽDENÉ ČREVÁ

### Definícia

Je to **funkčný syndróm** sprevádzaný nepokojom, nafukovaním brucha a **náhlým striedaním zápchy a hnačky**. Pri určovaní diagnózy sa používa metóda, ktorou sa postupne vylučujú iné chorobné zmeny na črevách.

### Príčiny

Okrem tu uvádzaných dietetických rád je dôležité pamätať na to, čo mohlo syndróm podráždených čriev spôsobiť:

- **Liečba medikamentmi**, ktoré dráždia črevá, ako tabletky železa alebo antibiotiká.
- **Alergia** alebo **neznášanlivosť** niektorých produktov ako laktóza alebo glutén.
- **Stres, úzkosť** alebo **narušenie psychickej rovnováhy**.



**Konzumujte**

**Ovos**  
**OVOCIE**  
**KUKURICU**  
**KAKI**  
**PAPÁJU**  
**ČUČURIEDKY**  
**VLÁKNINU**  
**JOGURTY**  
**VODU**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**PŠENIČNÉ OTRUBY**  
**STRUKOVINY**  
**MLIEKO**  
**OŠETRENÉ SYRY**  
**GLUTÉN**  
**MÄSO**

Mlieko



Celozrnný chlieb



**Podráždené črevá veľmi zle tolerujú vlákninu (otruby, celozrnné potraviny, strukoviny), múčny lepok a mliečnu laktózu.**

## HNAČKA

### Definícia

Je to časté vylučovanie **mäkkej** alebo **tekutej** stolice, čo sprevádza **strata tekutín a minerálnych solí**, ktoré treba nahradiť. **Deti a starší ľudia** sú na ich nedostatok najcitlivejší.

### Strava

V prípade hnačky by sa mala po 24 až 48 hodín **príjmať len voda** a niektoré z týchto tekutín:

- **Zeleninový vývar** (bohatý na minerálne soli).
- **Sérum** na zavodenie organizmu (to sa môže pripraviť zmiešaním jednej čajovej lyžičky soli a štyroch polievkových lyžíc cukru v litri vody).
- Riedená **citrónová šťava**.
- **Čaje** uvarené z **liečivých rastlín** so sťahujúcim účinkom.
- **Detická výživa** alebo **sójové mlieko pre dojčatá**.

### Príčiny

Príčiny každej hnačky by sa mali **presne určiť**. Najčastejšie to bývajú žalúdočné **infekcie, potravinové jedy, alergie** na rôzne potraviny.

### Liečba

Po odznení akútnej fázy môžete popri liečbe **jesť** všetko, čo na sliznicu čriev pôsobí **mierne sťahujúco** a **protizápalovo**.



**Konzumujte**

**SÓJOVÉ MLIEKO**  
**MANDĽOVÉ MLIEKO**  
**JABLKÁ**  
**DULE**  
**GRANÁTOVÉ JABLKÁ**  
**MIŠPULE**  
**BANÁNY**  
**MRKVU**  
**PAPÁJU**  
**RYŽU**  
**Ovos**  
**TAPIOKU**  
**GAŠTANY**  
**SVÄTOJÁNSKY CHLIEB**  
**JOGURTY**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**MLIEKO**  
**VAJCIA**  
**KURČATÁ**  
**MÄKKÝŠE**  
**OVOCNÉ DŽÚSY**

Jogurt



**Výskumy potvrdzujú, že jogurt zvyšuje odolnosť voči infekciám tráviaceho traktu.**

## KOLITÍDA

### Definícia

Je to **zápal hrubého čreva**.

### Príznaky

Prejavuje sa riedkou stolicou, ktorá môže obsahovať hlien alebo krv.

### Príčiny

Zvyčajne je dôsledkom **infekcie**, ale môže ju spôsobiť aj **alergia** alebo neznášanlivosť niektorých potravín. Na jej vznik majú vplyv aj **antibiotiká** alebo **preháňadlá**.

### Strava

K jej vyliečeniu môže významne prispieť strava ako pri hnačke, ktorá pôsobí na hrubé črevo zjemňujúce. Kolitídu u osôb trpiacich na zápchu *môžu vyvolať pšeničné otruby*, ak ich používajú v **nadmernom** množstve ako preháňadlo.



**Konzumujte**

AKO PRI HNAČKE  
ZELENINU  
CUKÍNY  
ŽELEZO  
VITAMÍN A



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

PŠENIČNÉ OTRUBY  
BIELE PEČIVO  
MLIEKO  
KÁVU  
ŠTIPLAVÉ KORENIE

## CROHNOVA CHOROBA

### Definícia

Tento špeciálny typ zápalu postihuje **tenké** aj **hrubé** črevo.

### Príčiny

Crohnova choroba súvisí so stravou, chudobnou na vlákninu a zeleninu a bohatou na rafinované a inak spracované potraviny. Častejšie postihuje ľudí, ktorých stravu takmer výlučne tvorí „**fast food**“.



**Konzumujte**

AKO PRI HNAČKE  
VLÁKNINU  
OLEJE  
RYBACÍ OLEJ  
FOLÁTY  
ŽELEZO



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

CUKRY  
HAMBURGERY



Hamburger

## VREDOVITÁ KOLITÍDA

### Definícia

Táto **vážna forma** kolitídy môže prerásť do **chronickej** a *odolávať liečbe*.

### Príčiny

Jej **príčina** nie je **známa**, no vieme, že postihuje takmer **výlučne západnú civilizáciu**. Faktorom, ktorý zvyšuje riziko jej vzniku, je rafinovaná potrava bohatá na mäso a nasýtené tuky a chudobná na ovocie, zeleninu a obilniny.

### Príznaky

Prejavuje sa hnačkami, bolesťami brucha, krvavou stolicou, únavou a úbytkom hmotnosti. Môže prerásť do **rakoviny hrubého čreva**.

### Liečba

Osobitne na ňu neexistuje žiadna špecifická liečba, no potvrdilo sa že, strava, ktorá chráni hrubé črevo, zlepšuje aj priebeh choroby.



**Konzumujte**

AKO PRI HNAČKE  
KAPUSTU  
PRVOSIENKOVÝ OLEJ  
RYBACÍ OLEJ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

AKO PRI KOLITÍDE  
HAMBURGERY  
MÄSO

## HEMOROIDY

### Definícia

Hemoroidy sú **kŕčové žily**, ktoré sa nachádzajú v anatomicke citlivej oblasti. Pri zápche treba vynaložiť veľké úsilie na vyprázdenie, čím sa rozširujú žily konečníka a vznikajú hemoroidy.

### Liečba

Keď sa raz žily rozšíria, už sa nikdy *nezúžia do pôvodného stavu*. Správnou stravou a hygienou možno postihnuté tkanivo ochrániť pred zápalom alebo pred tvorením krvných zrazenín v jeho vnútri (hemoroidná trombóza). Tá býva veľmi bolestivá a často si vyžaduje aj chirurgickú liečbu.



**Konzumujte**

AKO PRI ZÁPCHE  
JAHODY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

AKO PRI ZÁPCHE  
ŠTIPLAVÉ KORENIE  
BIELY CUKOR

## PLYNATOSŤ

### Definícia

Je to veľké **množstvo plynu v črevách**, čo spôsobuje kŕče a nadúvanie. Črevný plyn pochádza z dvoch zdrojov: zo vzduchu prehltaného pri **jedení** a z toho, ktorý vytvárajú **baktérie** črevnej flóry.

### Príčiny

Priveľa plynu býva **dôsledkom**:

- **Narušenia** činnosti baktérií črevnej flóry, ktorú možno napraviť jednoduchými dietetickými prostriedkami.
- **Hojnosti rastlinnej potravy bohatej na vlákninu**: Takáto plynatosť je síce nepríjemná, ale **nie nebezpečná** a plyny bývajú **bez pachu** oproti tým z črevnej hniloby po konzumácii mäsa a iných živočíšnych proteínov. Opatrným zvyšovaním množstva potravy bohatej na vlákninu a dodržaním jednoduchých kuchynských úprav sa plynatosť spontánne vytratí.
- Prehltaním **vzduchu** pri **strese** alebo **úzkosti** a pri **chvatnom jedle**.

### Liečba

Pri plynatosti čriev je okrem správne zvolenej potravy veľmi účinné aj **živočíšne uhlie**.



**Konzumujte**

KLÍČKY  
AROMATICKÉ BYLINY  
JOGURTY  
KAKI



**Obmedzte alebo vylúčte**

VLÁKNINU  
STRUKOVINY  
ZELENINU  
CHLIEB  
CESTOVINY  
MLIEKO



## DIVERTIKULÓZA

### Definícia

Známa je tiež ako divertikulárna choroba hrubého čreva. Je to vytváranie **veľkého počtu drobných váčkov na stenách tráviaceho traktu, najmä v hrubom čreve**.

### Príčiny

Faktory ovplyvňujúce vznik divertikulov:

- Slabé body na črevných stenách.
- Zvýšený tlak v črevách. Ten sa vyskytuje pri drobnej bobkovitej stolici, keď sa svaly čriev musia silno sťahovať, aby ju mohli posunúť.

### Strava

Vhodná potrava **znižuje** riziko vytvárania divertikulov a tým, ktoré už existujú, nedovolí ďalej rásť. Jej účinok však nie je až taký, aby zmizli úplne.

### Komplikácie

Zapálením divertikula kvôli fekálnej hmote, ktorá sa nevytlúčila, vzniká vážna choroba s názvom **divertikulitída**, ktorá sa musí liečiť **v nemocnici za prísnej diéty** a niekedy aj chirurgicky.



**Konzumujte**

VODU  
VLÁKNINU  
CELÉ ZRNO  
OVOCIE  
ZELENINU  
STRUKOVINY



**Obmedzte alebo vylúčte**

BIELE PEČIVO  
VŠETKY TUKY  
MÄSO



Biele pečivo

Produkty upečené z čistej múky, vrátane bieleho chleba, obsahujú veľmi málo vlákniny. Ich konzumácia je príčinou častej tvrdej stolice a tlaku v črevách, čo vedie k divertikulóze.

**Ak sa strukoviny chvíľu nechajú v neslanej vriacej vode a odstráni sa ich šupka, nebudú spôsobovať plynatosť!**

# Karambola

Miernepreháňadlo,  
lahodná chuť



## KARAMBOLA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	33,0 kcal = 138 kJ
Proteíny	0,540 g
Uhlíhydráty	5,13 g
Vláknina	2,70 g
Vitámín A	49,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,028 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,027 mg
Niacín	0,478 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,100 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	21,2 mg
Vitámín E	0,370 mg α-TE
Vápník	4,00 mg
Fosfor	16,0 mg
Horčík	9,00 mg
Železo	0,260 mg
Draslík	163 mg
Zinok	0,110 mg
Tuk spolu	0,350 g
Nasýtený tuk	0,023 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% Dennejs potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymá:** Hviezdový plod, hviezdica.

**Opis:** Plod karamboly alebo Egřšovca oblého (*Averrhoa carambola* L), stromu alebo kra z čel'ade Oxalidaceae, ktorý rastie do výšky 2 m. Plod dozrieva v trsoch, má tenkú šupku zlatožltej farby a meria od 6 do 12 cm.

**K**ARAMBOLA alebo hviezdica, nazývaná tak kvôli päťcípemu tvaru v priereze, je veľmi populárna na medzinárodných trhoch.

Jej dužina má príjemnú horkasto-sladkú chuť. Používa sa v reštauráciách na ozdobu rôznych špeciálnych jedál, ale má aj iné dobré vlastnosti ako len pekný vzhľad.

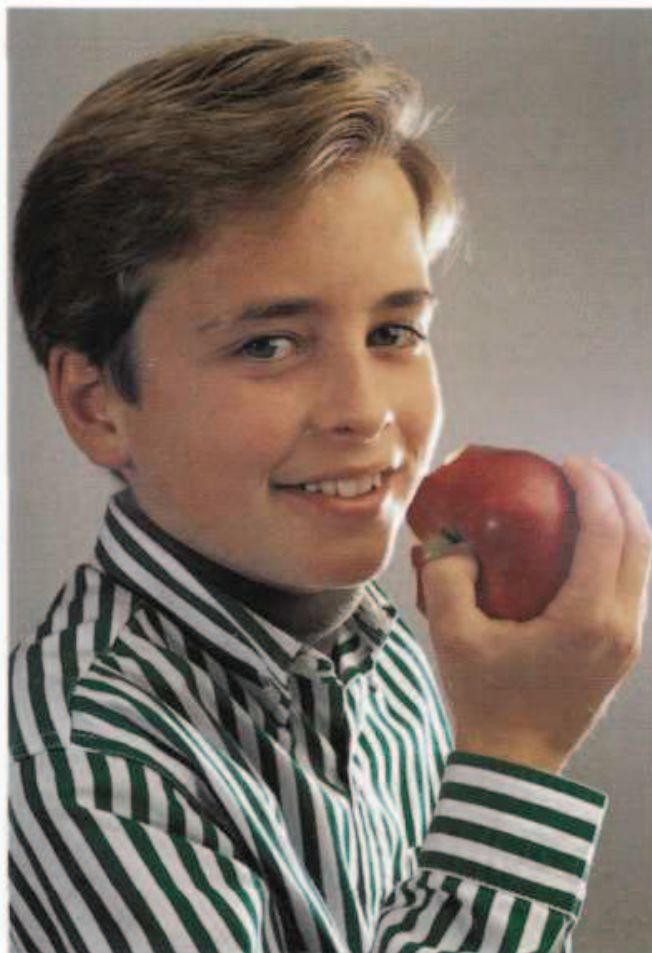
**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Karambola obsahuje 5,13 % uhľohydrátov vo forme cukrov a pomerne málo proteínov (0,54 %) a tukov (0,34 %), ktoré dodávajú 33 kalórií na 100 g (33 kcal/100 g). Má tiež nevelké množstvo provitamínu A (40 µg RE/100 g), komplexu B vitamínov, ako aj vitamínu E a C, ktorý je najhojnejšie zastúpený (21,2 mg/100g).

Poskytuje dôležité minerály, ale okrem **draslíka** (163 mg/100 g) sú všetky zastúpené minimálne.

Chutná dužina karamboly je bohatá na **rozpustnú vlákninu** (2,7 %), a preto účinkuje aj ako **mierne prehľadlo**.

Jej dietetické a terapeutické využitie:

- **Zápcha** spôsobená črevnou atóniou (ochabnosťou) je veľký a častý problém, no dve alebo tri karamboly na raňajky uľahčia vyprázdenie.
- **Zvýšený cholesterol:** Vďaka vysokému obsahu **rozpustnej vlákniny** pomáhajú znížiť vstrebávanie cholesterolu v črevách.



### Príprava a použitie

- 1 **Čerstvé:** Veľké plody sú najsladšie a najchutnejšie. Malé kusy môžu byť kyslé.
- 2 **Konzervované:** Dužina je vhodná na želé a džem.
- 3 **Nápoje:** Karamboly sa používajú na výrobu ochutených „tropických“ nápojov.



### Zápcha, najbežnejšia črevná porucha

*Najmä kvôli následným ochoreniam je to akútna hrozba v rozvinutom svete a len málokto hľadá príčinu v strave chudobnej na vlákninu.*

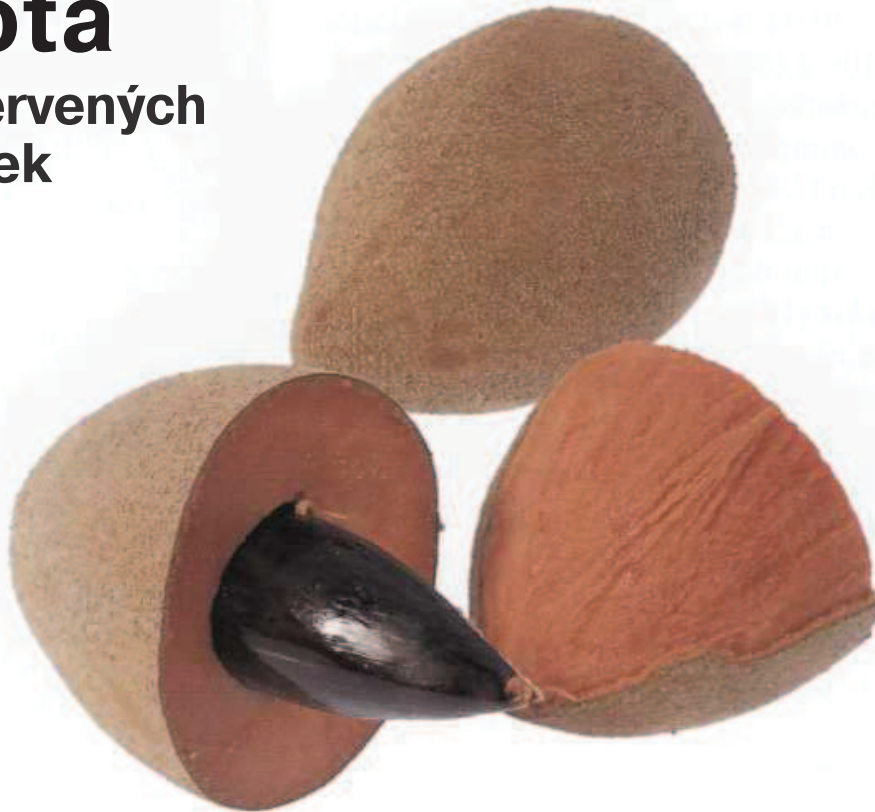
*V tejto uponáhľanej epoche je niekedy ťažké si uľaviť v navyknutom čase, čo tiež prispieva k zápche.*

*V mnohých prípadoch by sme nemali bolesti hlavy, ekzémy, alergie, zvýšenú hladinu cholesterolu, reumu, apatiu a depresiu, keby sme disciplínou v stravovaní predchádzali zápche.*



# Sapota

## Priateľka červených krviniek



### SAPOTA

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	134 kcal = 559 kJ
Proteíny	2,12 g
Uhlíhydráty	31,2 g
Vláknina	2,60 g
Vitámín A	41,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,010 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	2,18 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	-
Kyselina listová	-
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	20,0 mg
Vitámín E	-
Vápnik	39,0 mg
Fosfor	28,0 mg
Horčík	30,0 mg
Železo	1,00 mg
Draslík	344 mg
Zinok	-
Tuk spolu	0,600 g
Nasýtený tuk	-
Cholesterol	-
Sodík	10,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Pouteriasapota* L.

**Opis:** Plodstromu Sapoty gumovej (*Calocarpum sapota* Merr.) z čeľade Sapotaceae. Toto guľovité alebo vajcovité ovocie má v priemere 20 cm a obsahuje jedno dosť veľké semeno.

**P**OD TVRDÝM zovňajškom skrýva sapota chutnú a sladkú oranžovú dužinu.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Sapoty dodávajú významné množstvo **energie** (134 kcal/100 g) vďaka vysokému obsahu **uhlíhydrátov** (31,2%) zložených najmä z cukrov. Sú dobrým zdrojom **vitamínu C** (20 mg/100 g), **draslíka** (344 mg/100 g), **železa** (1 mg/100 g) a **horčíka** (30 mg/100 g). Chýba jej provitamín A (betakarotén) a vitamíny skupiny B.



Raňajky zložené z celého zrna alebo celozrnného chleba, niekoľkých sušených sliviek a dvoch kusov čerstvého ovocia dodajú potrebných 25 g vlákniny na deň, a to už je kvalitná prevencia proti zápche.

Pretože je bohatá na polyfenoly (**taníny**), má sťahujúce účinky, a preto sa odporúča pri **hnačke a zápale žalúdka** či tenkého čreva. Prospešná je aj pri **málokrvnosti a podvýžive**.



### Iné sapoty

Existuje množstvo iných stredoamerických plodov s takýmto menom kvôli ich podobnosti vo vzhľade a zložení so skutočnou sapotou. Najdôležitejšie sú:

- **Zapota** (*Manil kára zapota* Van Royen = *Achras zapota* L), v angličtine známa tiež ako naseberry, curly dock, chico sapote a marmeládová slivka. Dužina plodu je svetlejšia a obsahuje tri semená namiesto jedného. Mliečna šťava **chicle**, ktorá sa používa na výrobu **žuvačiek**, sa získava zo stromu.
- **Sapota kolumbijská** (*Matisia cordata* Humb.-Bonpl.), nazývaná aj „čupačupa“ alebo červený mamej. Dužinu má viac vláknitú ako sapota gumová.

Lacuma



Lacuma (*Pouteria lucuma*), ako sapota, patrí do čeľade Sapoteaceae a pestuje sa v Čile, Peru a Ekvádore. Jej kôra je tmavozelená a škrob v dužine plodov je dobrým prostriedkom proti hnačke.



### Príprava a použitie

- 1 **Surová:** Zvyčajne sa jedia v takomto stave. Dužina je hustotou ako krém a chuťou sladká a aromatická.
- 2 **Spracovaná:** Sapota sa používa do želé, džemov a zmrzliny.

# Dula

## Balzam na črevá

Želé z duly sa výborne dopĺňa so smotanovým syrom, s tofu a tvarohom.



### DULA Zloženie

na 100gramovsurovejjedlejčasti

Energetická hodnota	57,0 kcal = 240 kJ
Proteíny	0,400 g
Uhl'ohydráty	13,4 g
Viáknina	1,90 g
Vitámín A	4,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,020 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,030 mg
Niacín	0,200 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,040 mg
Kyselina listová	3,00 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	15,0 mg
Vitámín E	0,550 mg α-TE
Vápnik	11,0 mg
Fosfor	17,0 mg
Horčík	8,00 mg
Železo	0,700 mg
Draslík	197 mg
Zinok	0,040 mg
Tuk spolu	0,100 g
Nasýtený tuk	0,010 g
Cholesterol	-
Sodík	4,00 mg

% Dennej potreby (pri prijme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymum:** Sloniejablko.

**Opis:** Plod Duly podlhovastej (*Cydonia oblonga* Mill.) z čeľade Rosaceae, vzhľadom podobný hruške.

**T**í, ČO DULU nepoznajú, ju môžu považovať za druh hrušky. Po prvom zahryznutí by však boli veľmi sklamaní, je taká kyslá, že sa skoro nedá ani jesť. No želé z nej je chutné a žiadajú si ho dokonca aj deti.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Surova dula obsahuje 13,4 % uhl'ohydrátov vo forme **cukru**. **ŽELÉ** ho má však viac ako 50 %, pretože sa doň pridáva vo veľkom množstve. Obsah proteínov a tuku je zanedbateľný (menej ako 1 %).



## Zápcha, symptóm, ktorému treba venovať pozornosť

Zápcha sa zvyčajne pripisuje **funkčným poruchám** alebo **nesprávnemu stravovaniu**. Môže však byť aj **prvým prejavom** rakoviny hrubého čreva alebo iných **vážnych chorôb**.

Zápchu, ktorá **zdanlivo nemá žiadnu príčinu** alebo takú, čo **trvá dlhší čas**, by **mal vždy posúdiť lekár**.



Je celkom bohatá na vitamín C a E a na minerály ako draslík, železo a meď.

**St'ahujúci** a **protizápalový** účinok dúl na črevá majú dve látky so zjavne protichodným pôsobením:

- ✓ **Pektín:** Rozpustná vláknina, ktorá upokojuje črevá a uľahčuje ich pohyby.
- ✓ **Taníny:** Vysušujú črevnú sliznicu a zmierňujú jej zápal.

Prospieva deťom aj dospelým s problémami udržať stolicu alebo plynatosťou a je vhodná aj ako dezert alebo rýchle občerstvenie. Odporúča sa najmä ako *prvá pevná potrava* po akútnej fáze **hnačky** spôsobenej **gastroenteritídou** (zápalom žalúdka a tenkého čreva) alebo kolitídou.

Pektín v dúľoch *pomáha znižovať* hladinu **cholesterolu** v krvi.



### Príprava a použitie

❶ **Surová:** Príkra, kyslá chuť robí dulu, aj zrelú, prakticky nejedlou.

❷ **Želé z dúl:** Takto sa bežne jedáva. Uvarí sa vo vode, urobí sa z nej kaša a pridá sa do nej toľko cukru, koľko sama váži. Existujú výrobky, ktoré obsahujú hnedý (surový) cukor bohatší na minerály a zdravší ako biely, klasický.



Želé z dúl má st'ahujúci účinok a dobre ho znášajú deti aj dospelí. Môže sa aplikovať ako prvá suchá potrava po hnačke.

# Kaki

Zastavuje hnačky  
a zmierňuje zápalý čriev



## KAKI Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	70,0 kcal = 295 kJ
Proteíny	0,580 g
Uhlíhydráty	15,0 g
Vláknina	3,60 g
Vitámín A	217 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,030 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	0,267 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,100 mg
Kyselina listová	7,50 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	16,0 mg
Vitámín E	0,590 mg α-TE
Vápnik	8,00 mg
Horčík	17,0 mg
Magnézium	9,00 mg
Železo	0,370 mg
Draslík	161 mg
Zinok	0,110 mg
Tuk spolu	0,190 g
Nasýtený tuk	0,020 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymum:** Hurmi-kaki.

**Opis:** Na jednom strome Ebenovníka rajčiakového (*Diospyros kaki* L.) z čeľade Ebenaceae, ktorý dorastá do výšky 4 m, sa urodí množstvo plodov. Ovocie sa jedáva takmer prezreté.

**ČI UŽ SÚ KAKI** oranžové alebo jasnočervené, pripomínajú bĺiace plamene. Ich odborný názov *Diospyros* je v skutočnosti z gréčtiny a znamená „Diov oheň“.

Nech už je to akokoľvek, kaki pôsobia v úplnom protiklade k tomu, čo by ste od ohňa čakali. Pre tráviaci trakt, no najmä pre črevá sú výnimočným **zmäkčovadlom**.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** želatínová dužina kaki neobsahuje takmer žiadne proteíny ani tuk. Za zmienku však stoja tieto látky:

✓ **Cukry:** Každých 100 gramov dužiny kaki obsahuje 15 g cukrov. Najbohatšie je zastúpená **fruktóza**, za ňou nasleduje **glukóza** a **sacharóza**.

✓ **Pektín a rastlinný sliz:** Sú to komplexné uhľohydráty zodpovedné za rôsolovitú konzistenciu dužiny kaki a tieto spolu s **jablkami** (pozri str. 216) patria aj medzi ovocie **najbohatšie na pektín** (1 %). Pektín a sliz tvoria najdôležitejšiu zložku, ktorá je známa ako **rozpustná rastlinná vlákna**, a predstavuje 3,6 % hmotnosti kaki.

**PEKTÍN** a **SLIZ** zadržujú **vodu**, zväčšujú objem stolice a uľahčujú vyprázdňovanie. Pôsobia aj na **cukry**, aby sa nevstrebávali rýchlo, ako je to v prípade čistého cukru, ale postupne po častiach. V tráviacom trakte zachytávajú **cholesterol** zo živočíšnej potravy a posielajú ho z tela stolicou.

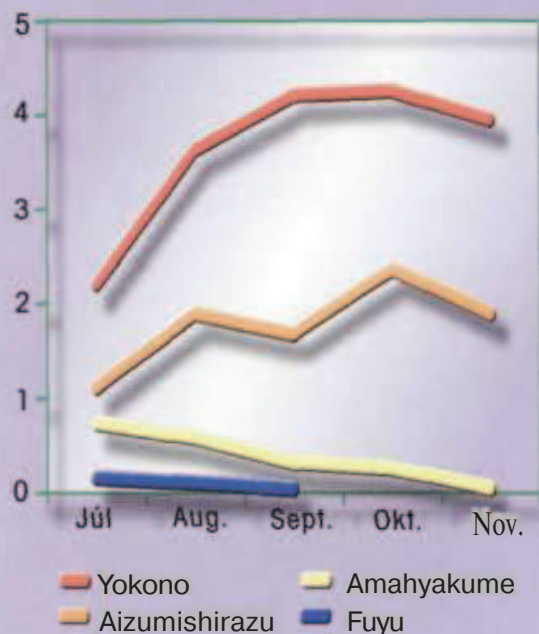
Pektín a sliz majú priaznivý vplyv na steny tráviaceho traktu, najmä však na hrubé črevo, kde **utišujú** a **zmierňujú zápal**.

✓ **TANÍNY:** Tieto zmesi fenolu sú silným **adstringensom**. Zrážajú sa s proteínmi, na sliznici vytvárajú odolný povlak a hneď ich rozoznáme podľa trpkkej chuti. Čím viac tanínov, tým väčší sťahujúci účinok.

## Obsah tanínu v kaki

Tento graf ukazuje, ako sa mení koncentrácia tanínu v čase u štyroch druhov kaki.

Gramov rozpustného tanínu na 100 g dužiny kaki



Druhy kaki s najvyššou hladinou tanínu sa nazývajú **adstringentné**: Yokono a Aizumishirazu. (Uvedené mesiace zodpovedajú miernemu pásmu na severnej pologuli.)

Niektoré druhy kaki obsahujú viac tanínov, iné menej, a u všetkých sa v poslednej etape dozrievania takmer úplne **stratí**. Graf na tejto strane ukazuje, že najväčšia koncentrácia tanínu v kaki je v októbri, čiže vtedy, keď plody ešte celkom nedozreli. Na severnej pologuli väčšinou dozrievajú až v novembri.

✓ **KAROTENOIDY:** SÚ odvodené od betakaroténu a známe ako **provitamín A**. Súčasny zvýšený záujem o ne vyplýva z ich dokázaných **antioxidačných** vlastností pri ochraňovaní buniek pred starnutím, schopnosti zastaviť postup artériosklerózy a pri prevencii proti rakovine.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Sú dostupné len na jeseň, preto treba využiť príležitosť a hojne ich vtedy konzumovať. Pri hnačkách možno zjesť až šesť za deň.

❷ **Pyré z kaki:** Oblíbená prísada do krémov, džemov, želé a kompótov a výborný doplnok k tofu, tvarohu, jogurtu a krému.

## Príprava kaki



1. Vyskúšajte zrelosť prstami.



2. Odstráňte stopku.



3. Nožom rozkrojte plod na polovice.



4. Jedzte ho lyžicou alebo dužinu nastrúhajte, či rozmixujte na jednoliatu hmotu a získate pyré.

Spomedzi pätnástich rôznych karotenoidov v kaki prevláda **lykopen** (nachádza sa aj v paradajkách, pozri str. 264) a **kryptoxantín**.<sup>1</sup> Tieto zodpovedajú za oranžovú alebo červenkastú farbu plodov.

Kaki patrí medzi ovocie najbohatšie na **karotenoidy** (provitamín A), preto jeho 100 g poskytuje 22 % dennej potreby vitamínu A u dospelého a jedno stredne veľké kaki s hmotnosťou 250 g predstavuje až polovicu ODD (odporúčanej dennej dávky) tohto vitamínu.

✓ **Vitamín C:** Kaki ho obsahuje 16 mg na 100 g. Jeden stredne veľký plod (250 g) dodáva 40 % dennej potreby tohto vitamínu. Nie je teda najbohatšie na tento vitamín, má ho však *na uľahčenie absorpcie železa*, ktoré sa v ňom tiež nachádza.

✓ **Železo:** Po draslíku je to najbohatšie zastúpený minerál a 250 gramové kaki poskytuje 10 % dennej potreby železa u dospelého, čo je na čerstvé ovocie významné množstvo.

Tieto látky vysvetľujú liečebné využitie kaki:

- **Črevné problémy:** Kaki upokojuje steny tráviacej sústavy a zároveň ich vysušuje, čo je kombinácia účinku tanínov (**adstringens**), pektínu a slizu (**zmäkčovadlo**). Adstringentné pôsobenie je silnejšie u niektorých druhov kaki a nedozretých plodov.

**Pektín** a **sliz** sťahujú a pôsobia **proti zápalom** a karotenoidy tento účinok ešte zosilňujú. Prospievajú pri **hnačkách** a **kolitídach** (zápale hrubého čreva) bez ohľadu na ich príčinu. Tri až šesť kaki denne pomáha rýchlo upraviť pohyby čriev a zmierniť zápal sliznice tráviaceho traktu.

Mäkšie druhy úplne dozretých kaki obsahujú veľmi málo tanínu a menej sťahujú. Pre ne je charakteristická mäkká dužina a nie sú vôbec trpké, no ani také účinné proti hnačke ako adstringentné druhy alebo menej zrelé plody. Pôsobia však protizápalovo na črevá, užitočné sú pri chronickej kolitíde, črevných spazmoch (kŕčoch), nadmernej plynatosti a podráždených črevách.

- **Kardiovaskulárne ťažkosti:** Kaki sú **chudobné** na **tuk** a **sodík**, ale bohaté na

**karotenoidy**, ktoré chránia artérie. Veľmi sa odporúčajú ľuďom s **artériosklerózou**, **hypertenziou** a **kardiovaskulárnymi problémami** všeobecne.

- **Anémia:** **Železo** nemá v kaki veľmi vysoký podiel, je však výborne vstrebateľné vďaka súčasnému obsahu **vitamínu C**, preto sa konzumácia veľkého množstva tohto ovocia odporúča pri anémii z **nedostatku železa**.

- **Cukrovka:** Hoci je kaki sladké ovocie, diabetikom prospieva z dvoch príčin:

- Viac ako polovicu z ich 15 % cukrov tvorí **FRUKTÓZA**, **prírodný** variant vyskytujúci sa v ovocí. Preto ho diabetici, ktorých pankreas produkuje menej inzulínu, lepšie znášajú a ľahšie sa im aj vstrebáva.

- **Rozpustná** rastlinná **vláknina** vo forme **pektínu** zadržiava cukry v črevách, uvoľňuje ich postupne a diabetikom nehrozí žiaden nebezpečne prudký nárast fruktózy a glukózy v krvnom obehu.

Diabetici môžu jesť kaki bez problémov a tešiť sa z ich pozitívneho vplyvu na tráviacu sústavu, čo ešte umocňuje obsah karotenoidov a železa.



Najzrelejšie kaki obsahujú menej sťahujúceho **tanínu**, ale zachovávajú si zmäkčujúci a protizápalový účinok na tráviacu sústavu.



# Ryža

## Všestranný pomocník



Medzi prvými pevnými potravinami po akejkoľvek hnačke by mala byť biela ryža, uvarená s trochou oleja a soli, konzumovaná spolu s jablkami a jogurtom.

### RYŽA, BIELA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	360 kcal = 1 508 kJ
Proteíny	6,61 g
Uhlíhydráty	79,3 g
Vláknina	-
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,070 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,048 mg
Niacín	2,88 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,145 mg
Kyselina listová	9,00 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	-
Vápnik	9,00 mg
Fosfor	108 mg
Horčík	35,0 mg
Železo	0,800 mg
Draslík	86,0 mg
Zinok	1,16 mg
Tuk spolu	0,580 g
Nasýtený tuk	0,158 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Zrno ryže siatej (*Oryza sativa* L.) z čeľade Gramineae sa skladá zo šupky, perikarpu alebo plevy a z endospermu alebo zo zrna samotného.

**R**YŽA SA NAZÝVA aj *chlieb Ázie* a väčšina jej produkcie, asi 500 miliónov metrických ton ročne, pochádza z Číny, Indie, Bangladéša a Indonézie. V týchto krajinách sa jedáva každý deň a život bez nej si ich obyvatelia nevedia ani predstaviť.

V starom Grécku a Ríme vedeli o ryži veľmi málo. Do Európy ju priviezli Arabi cez Pyrenejský polostrov a zásluhou Holanďanov sa v 17. storočí dostala do Severnej Ameriky a neskôr aj do Afriky. Postupne sa rozšírila po celom svete a stala sa z nej najviac pestovaná obilnina na tejto planéte.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Napriek tomu, že jedlá z ryže sú obľúbené, táto obilnina je najmenej výživná zo všetkých, najmä ak je rafinovaná (čistená).

✓ **Proteíny:** Žiaden druh ryže neobsahuje viac proteínov ako 7 %, čo je oveľa menej ako v ovse (16,9 %) alebo pšenici (13,7 %). Ryža nemá ani žiaden **gliadín**, proteín, z ktorého sa vytvára pšeničný glutén, a preto je vhodná pre pacientov s **celiakou**.

**Proteíny** v ryži sú **chudobné** na **lyzín** a **tryptofán**, dve esenciálne aminokyseliny, ale jej **kombináciou so strukovinami** sa tento problém vyrieši. Napríklad ryža so šošovicou dodajú telu potrebné aminokyseliny a spolu vytvoria kompletne proteíny. Obohatiť ju môžu aj proteíny zo sójového alebo kravského mlieka.

✓ **Tuky:** To málo tuku, ktoré biela ryža obsahuje, je uložené v otrubách a klíčkoch. **Celozrnná** len s 2,7 % ho má podstatne menej ako ovos (6,9 %) alebo kukurica



Ryža tvorí základ mnohých orientálnych receptov.

(4,3 %). Mastné kyseliny, hoci v nevelkom množstve, sú nenasýtené a znamenajú veľkú biologickú hodnotu.

✓ **Uhl'ohydráty:** Predstavujú štyri pätiny hmotnosti ryžového zrna a takmer všetky sú vo forme **škrobu**.

✓ **Vitamíny:** Ryža, ale aj ostatné obilniny nemajú žiaden vitamín A ani C, no **Celozrnná** ryža obsahuje **významné množstvo vitamínu B<sub>1</sub>** a **E**, v **bielej** ich však je veľmi málo.

**Biela ryže ako hlavná potravina** spôsobuje chronický nedostatok vitamínu B<sub>1</sub>, čo môže viesť k vážnej chorobe **beri-beri**. Pri pestrejšej strave, kde sa kombinuje s inými potravinami bohatými na **vitamín B<sub>1</sub>**, ako olejnaté orechy alebo strukoviny, sa toto riziko podstatne znižuje.

Najlepšia je Celozrnná alebo predvarená ryža, lebo obsahuje okrem vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> a **niacínu** aj väčšie množstvo **vitamínu B<sub>1</sub>**.



## Príprava a použitie

❶ **Varená:** Ryža sa nedá jesť surová, ale rôznymi spôsobmi sa dá z nej pripraviť veľa chutných a zdravých pokrmov. Z nutričného hľadiska ju možno veľmi dobre **kombinovať** so **zeleninou**, **strukovinami** a so sójovým alebo kravským **mliekom**.

❷ **Ryžové vločky:** Takto pripravená sa používa spolu s ostatnými obilninami v musli. Na tento účel je najlepšia **celozrnná** ryža.

❸ **Ryžová voda:** **Dve polievkové lyžice** ryže sa varia v **jednom litri** vody až do úplného rozvarenia. Potom sa tekutina nechá vychladnúť a precedí sa. Môže sa ochutiť celými kúskami škorice, citrónovou kôrou alebo niekoľkými kvapkami citróna.

✓ **Minerály:** Obsahom **sodíka** 1 mg/100 g je ryža jednou z najchudobnejších potravín na tento minerál, je vhodná **najmä** pre ľudí s **hypertenziou** alebo **kardiovaskulárnymi ťažkosťami**.

V celozrnnej a bielej ryži sa v malých množstvách nachádzajú aj ostatné minerály ako draslík, vápnik, horčík a železo.

Ryžu *možno klasifikovať* ako potravinu, ktorá je ľahko stráviteľná a vyvoláva pocit sýtosti. Biela (rafinovaná) by však nemala tvoriť základ diéty, lebo jej chýbajú mnohé vitamíny a minerály.

Ak chceme zvýšiť nutričnú hodnotu ryže, či už bielej alebo celozrnnej, *musíme ju kombinovať* so **strukovinami**, **zeleninou** alebo s **mliekom**.

Ryža je vhodná najmä pri týchto ťažkosťach:

- **Hnačka:** Ryža uvarená s troškou oleja a soli patrí spolu s **jablkom** (pozri str. 216) a **jogurtom** medzi **pevné potraviny**, ktoré by sa po každej hnačke mali jesť *ako*



Ryža si udržuje pozíciu najrozšírenejšej obilniny na Zemi.

*prvé*. Uľahčuje trávenie a mierne sťahuje, čím pomáha obnovovať črevnú sliznicu po **kolitíde** alebo **gastroenteritíde**.

- **Hnačka u detí:** Ryžová voda {3} je *ideálna* na **doplnenie tekutín** počas hnačky, *predovšetkým* u **detí**. Pije sa čistá alebo sa môže do nej pridať niekoľko kvapiek citrónovej šťavy. Okrem toho, že dodáva organizmu potrebnú tekutinu (rehydruje), obsahuje aj minerálne soli, najmä draselné a komplexné uhľohydráty (škrob), ktoré hnačku zastavia.

- **Hypertenzia:** Pretože ryža je potravina s *veľmi malým množstvom sodíka*, je užitočná aj pri hypertenzii. *SODÍK* je minerál, ktorý má schopnosť zadržiavať tekutinu (ako je známe v prípade kuchynskej soli, chloridu sodného). Jeho nadmerný príjem spôsobuje, že vznikajú edémy (opuchy) a zväčšuje sa objem krvi, čo vyvoláva zvýšenie krvného tlaku. Čím viac sodíka alebo soli, tým väčšie riziko.

- **Srdcové choroby:** Keď srdce neplní svoju funkciu (zlyhanie srdca), v tkanive sa hromadí tekutina, obličky nevyučujú dostatok moču a táto situácia sa zhoršuje konzumáciou potravy bohatej na sodík.

## i

### Ryža a anémia

Výskumy ukázali, že **strava bohatá na ryžu**, ako je to v niektorých krajinách Ázie, môže byť príčinou **anémie**, čo sa pripisuje **veľmi nízkemu obsahu železa** v bielej ryži.

Tejto choroby sa však vôbec **netreba obávať**, ak sa ryža jedáva s **čerstvým ovocím a zeleninou bohatou na vitamín C**, lebo ten zlepšuje vstrebávanie železa z rastlinných zdrojov. **Veľmi prospešná a zároveň chutná je ryža so zeleninou a citrónom**.

## Druhy ryže

### Gul'atá biela ryža

Táto ryža sa pri varení otvára a zostáva trochu kašovitá, preto je dobrá do dezertného pečiva a sladkých jedál, najmä však na prípravu **ryžového nákypu**.



### Celozrnná ryža

Je bohatšia na **vitamíny** a **minerály** ako biela ryža, ale treba ju dlhšie variť a ťažšie sa žuje. Odporúča sa pred varením ju na niekoľko hodín **namočiť**. Zmäkčí ju aj niekoľko kvapiek citrónovej šťavy pridaných do vody, v ktorej sa varí.



### Nelúpaná ryža

Nazýva sa tiež *surová* ryža. Je rovno z poľa, bez akejkoľvek úpravy. Pre svoju mimoriadnu tvrdosť *nie je vhodná* na konzumáciu pre ľudí.

### Špicatá biela ryža



Zná tejto ryže sú aj po dovarení celé a sypké. Prednostne sa používa do studených jedál ako ryžový **šalát**.

### Predvarená ryža

Táto tepelne spracovaná ryža je čiastočne rafinovaná. Ľahšie sa dá jesť ako Celozrnná a zachováva si väčšinu **vitamínov**.



Pri **zlyhaní srdca** treba **diétu s nízkym obsahom sodíka** a ryža je na to priam **ideálna**. Tým, že nemá *takmer* žiaden **tuk** je prospešnejšia ešte viac.

- **Vysoký cholesterol:** Celozrnná ryža svojou **vlákninou** spomaľuje vstrebávanie žlčových kyselín v črevách. Vieme, že tieto sú základnou surovinou, ktorú pečeň využíva na produkciu cholesterolu. Pretože ryža neobsahuje prakticky žiaden

tuk a, samozrejme, žiaden cholesterol, jej konzumácia v celozrnnnej forme pomáha znižovať hladinu cholesterolu v krvi.

- **Veľa kyseliny močovej:** Pre nízky obsah **proteínov** a **zásaditý** účinok sa ryža vrelo odporúča na zníženie kyseliny močovej v krvi, čo by sa inak mohlo prejaviť ako **dna** alebo **artritída**. Výhodné je kombinovať ju ešte s *inou rastlinnou potravou*.

# Jablko

## Lieči hnačku aj zápchu



**Opis:** Plodjablone (*Pirus malus L.*) z čel'ade Rosaceae.

### JABLKO Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	59,0 kcal = 245 kJ
Proteíny	0,190 g
Uhl'ohydráty	12,6 g
Vláknina	2,70 g
Vitámín A	5,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,017 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,014 mg
Niacín	0,110 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,048 mg
Kyselina listová	2,80 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	5,70 mg
Vitámín E	0,320 mg α-TE
Vápnik	7,00 mg
Fosfor	7,00 mg
Horčík	5,00 mg
Železo	0,180 mg
Draslík	115 mg
Zinok	0,040 mg
Tuk spolu	0,360 g
Nasýtený tuk	0,058 g
Cholesterol	-
Sodík	1,50 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**K**AŽDÝ ROK sa na svete vypestuje viac ako 40 miliónov ton jablák, ktorým patrí po hrozne, pomarančoch a banánoch štvrté miesto. Jablko, hoci nie je najrozšírenejšie, právom sa medzi ovocím považuje za **kráľa**, lebo má nielen nesmierne kulinárske a liečebné využitie, ale sa dá kombinovať prakticky so všetkými potravinami.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Okrem 12,6 % uhl'ohydrátov vo forme **cukrov** v zložení jablka nevyniká žiadna iná živina. Cukry tvorí najmä **fruktóza** (ovocný cukor, nazývaný aj levulóza) a v menšom pomere glukóza a sacharóza. Obsahuje veľmi málo **proteínov a tukov, vitamín C a E a z minerálov draslík a železo**, hoci len v obmedzenom množstve. Celkovo jeho živiny dodávajú 59 kalórií na 100 gramov (59 kcal/100 g).

✓ **Pektín:** Tento uhľovodík sa v črevách nevstrebáva, ale tvorí väčšiu časť toho, čo sa nazýva **nerozpustná** rastlinná **vlákna**. V jablku sa jej nachádza 2,4 g/100 g a prevláda v nej pektín. V šupke je iba jedna pätina pektínu z celého plodu, preto sa ošúpaním stratí len jeho malá časť. Pektín v čreve zachytáva vodu a rôzne odpadové látky a podporuje **vyučovanie toxínov** so stolicou.

✓ **Organické kyseliny:** Reprezentujú 1 až 1,5 % hmotnosti jablka, čo závisí od odrody. Prevažuje kyselina jablčná, no prítomná je aj citrónová, jantárová, mliečna a salicylová. Pri metabolizme týchto organických kyselín vzniká **alkalický** (antacidný) efekt na krv a tkanivo, obnovuje sa **črevná flóra** a prestáva **kvásenie** v črevách.

✓ **Taníny:** Jablko je po **duli** (pozri str. 206) druhé najbohatšie ovocie na taníny, ktoré majú **st'ahujúce** a **protizápalové** účinky.

✓ **Flavonoidy:** Tvoria skupinu **fytochemikálií**, prítomných v mnohých rastlinných potravinách. Tieto **zabraňujú** oxidácii lipoproteínov s nízkou hustotou, čo sú látky, ktoré prenášajú **cholesterol** v krvi. Flavonoidy mu **nedovolia**, aby sa ukladal na stenách ciev a tým zastavujú postup **artériosklerózy** (tvrdnutia a zužovania artérií). Jablká obsahujú rôzne

flavonoidy. Najúčinnější a najdôležitejší z nich je **kvercetín**<sup>2</sup> a na ten sú spolu s **cibuľou** (pozri str. 142) najbohatšími jedlými plodmi.

✓ **Bór:** Vplyvy tohto málo známeho minerálu na ľudské telo sa ešte len skúmajú. Jedným z nich je pravdepodobne jeho pomoc pri vstrebávaní vápnika a horčíka, čo by znamenalo, že bór *možno* prispieva k **prevencii osteoporózy** a jablká sú naň mimoriadne bohaté.

Konkrétne zoskupenie prítomných látok čiastočne vysvetľuje mnohé liečivé vlastnosti tohto jednoduchého, ale výnimočného ovocia: **antidiaroidké** (proti hnačke), **laxatívne** (preháňacie), **diuretické** (močopudné), **depuratívne** (na prečistenie krvi), **hypolipemické** (znižujúce hladinu tukov v krvi), **choloretické** (zvyšujúce tvorbu žlče), na upokojenie **nervov**, **alkalické** a **antioxidačné**. Preto ich **každodenná konzumácia** prospieva všetkým bez rozdielu a chorým najmä pri týchto ťažkostiach:

- **Hnačka a kolitída:** Pektín v jablkách pôsobí ako špongia, lebo vstrebáva a likviduje toxíny vytvorené baktériami zapríčínujúcimi gastroenteritídu a kolitídu. **Taníny** vysušujú črevnú sliznicu a **zmiernujú jej zápal**, kým **organické kyseliny** ničia mikróby a **obnovujú** normálnu bakteriálnu **flóru** v črevách.



## Príprava a použitie

❶ **Surové:** Napriek všeobecne rozšírenému názoru vám odporúčame jablká ošúpať. Malé množstvo pektínu a vitamínov nestojí za veľké riziko. Šupka môže obsahovať pesticídy a je ťažko stráviteľná.

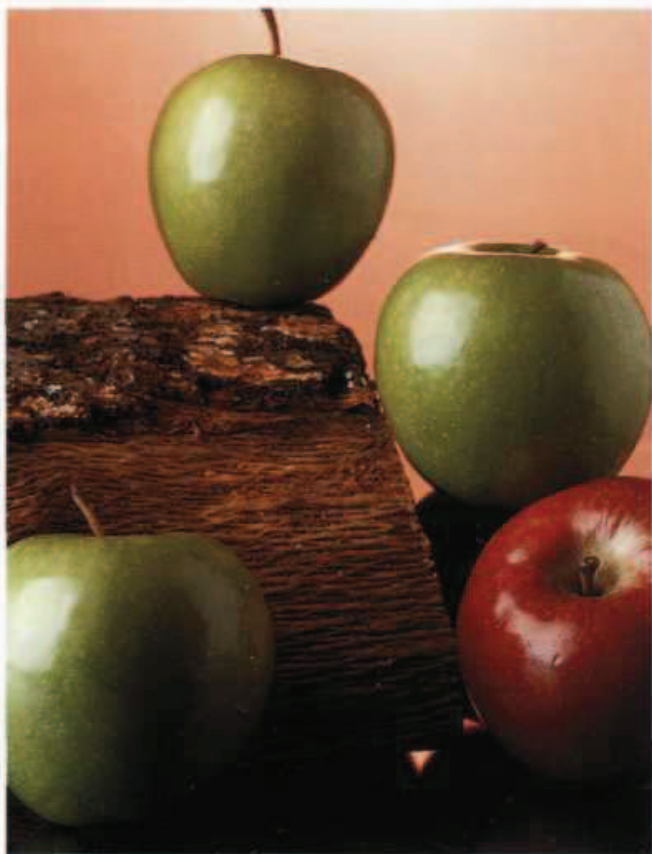
❷ **Nastrúhané jablká:** Na ich prípravu je najvhodnejšie sklenené strúhadlo, no rovnako poslúži aj pevná umelá hmota alebo moderná nehrdzavejúca oceľ. Strúhané jablká sa odporúčajú deťom,

starším, oslabeným chorobou a ľuďom s nekompletným chrupom.

❸ **Pečené:** Sú chutné a veľmi ľahko stráviteľné.

❹ **Varené:** Takto pripravené by sa mali jesť s tekutinou, v ktorej sa varili. Sú ľahko stráviteľné a vhodné pre deti.

❺ **Šťava:** Prírodná nekonzervovaná šťava je hodnotnejšia ako priemyselne spracovaná.



Jablká sú najčastejším ovocím. Organizmus ich dobre znáša a dajú sa kombinovať s akoukoľvek inou potravou.

Strava zložená výlučne z jablák je účinná proti všetkým typom hnačiek. Ak máte postihnuté tráviace orgány, najlepšie pre vás je jablká strúhať, piecť alebo variť. { 2, 3, 4 }.

- **Zápcha:** Jablká majú priamy vplyv na aktivitu čriev a *upravujú* stav pri **hnačke** aj pri **zápche**. Jedno alebo dve ráno na lačný žalúdok pomôžu prekonať črevnú hypotóniu, ktorá je najčastejšou príčinou zápchy.

- **Chronický kožný ekzém** spôsobený nevyfiltrovaným odpadom v dôsledku zápchy.

- **Hypertenzia:** Výskumy v Japonsku, kde strava obsahuje veľké množstvo soli, ukázali, že tí, ktorí pravidelne jedávajú jablká, majú nižší krvný tlak ako zvyšok populácie.<sup>2</sup> Jablká *totiž neobsahujú* takmer žiaden **sodík**, sú však *bohaté* na **draslík**.

- **Vysoký cholesterol:** Dve až tri jablká denne počas niekoľkých mesiacov *znižujú* hladinu cholesterolu, lebo pektín absor-

buje žlčové soli v črevách, a práve tie tvoria jednu zo základných zložiek, z ktorých si telo vyrába cholesterol.

- **Artérioskleróza:** Bohatým obsahom **flavonoidov**, najmä **kvercetínu**, *zabraňujú* ukladaniu cholesterolu v cievach a ich následnému zužovaniu. Flavonoidy tiež *oslabujú* priľnavosť krvných doštičiek, čím sa znižuje riziko trombózy alebo vzniku krvných zrazenín. **Pravidelnou konzumáciou** jablák môžeme *predísť* zužovaniu koronárnych artérií, a teda aj **infarktu**.<sup>3</sup>

- **Cholelitiáza** (žlčové kamene): Výskum s laboratórnymi zvieratami<sup>4</sup> na Univerzite v Toulouse (Francúzsko) ukázal, že jablká majú **choleretický** účinok (zvyšujú produkciu žlče v pečeni), uľahčujú jej prácu a zároveň znižujú pravdepodobnosť vytvárania žlčových kameňov.

Jablká sa preto odporúčajú pacientom s vysokým rizikom cholelitiázy (najmä ženám medzi 40. a 50. rokom veku, ktoré majú viac ako dve deti) alebo ľuďom po operácii. Zriedňujú žlč a zabraňujú vytváraniu kameňov, nemajú však žiaden vplyv na už existujúce.

- **Cukrovka:** Diabetici znášajú jablká veľmi dobre z dvoch príčin:

- Podstatnú časť ich cukrov tvorí **fruktóza**, ktorá na vstup do buniek nepotrebuje inzulín.

- **Pektín** ovplyvňuje reguláciu uvoľňovania cukrov a do krvného riečišťa ich púšťa pomaly a postupne.

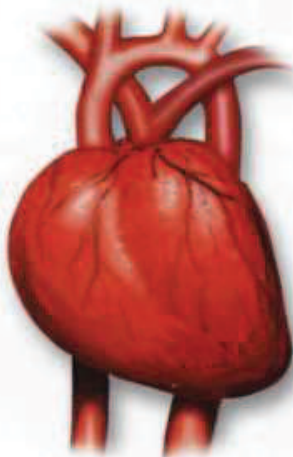
- **Rakovina hrubého čreva:** Výskumy na laboratórnych zvieratách<sup>5</sup> v Japonsku dokázali, že jablčný pektín môže zabrániť rastu rakovinového nádoru hrubého čreva. Vedou dokázaný a praxou overený *prevenčný vplyv* je najlepším dôvodom na hojnú konzumáciu jablák pre pacientov s vysokým rizikom vzniku rakoviny hrubého čreva, ale aj tým, ktorí sa už na ňu liečia alebo sú po úspešnej terapii a chcú predísť recidíve.

# Indikácie na aplikovanie jablkovej kúry

**Jablková kúra pozostáva z konzumácie dvoch kiljabík denne počas troch až piatich po sebe nasledujúcich dní. Môže sa piť voda. Jablká sajedia surové, postrúhané, pečené alebo varené, no nesmú byť ničím osladené. Táto kúra sa dá opakovať v jednom roku aj viackrát.**

## Gastrointestinálne a s kolitídou súvisiace hnačky

Jablčná vláknina (**pektín**) je skvelý absorbent, ktorý **čistí** črevá. V kombinácii s **organickými kyselinami** obnovuje aj ich bakteriálnu **flóru**.



## Hypertenzia

Jablká **uľahčujú vylučovanie** iónov **sodíka**, ktoré spôsobujú zužovanie artérií, zvyšovanie objemu krvi a zadržiavanie tekutiny v tkanivách. Okrem toho **nahrádzajú** ióny **sodíka** iónmi **draslíka**, čo normalizuje krvný tlak a zlepšuje srdcovú činnosť.

## Chronické ekzémy spôsobené nevyllúčeným odpadom (autointoxikáciou)

Jablká **pohlcujú** črevné **toxíny**, čím uľahčujú **čistenie krvi** a **pokožky**. **Pomáhajú** tiež pri **uvoľňovaní zápchy** a **posilňujú činnosť pečene**, preťaženie ktorej by mohlo vyústiť až do kožných problémov.

## Vysoký cholesterol a artérioskleróza

Jablká **znižujú** hladinu **cholesterolu** v krvi a zabraňujú **artérioskleróze**.

## Choroby pečene

Silným choleretickým a čistiacim účinkom podporujú jablká pravidelné vyprázdňovanie pečene, a preto sa odporúčajú pri **chronickej hepatitíde**, **tukovej degenerácii pečene** spôsobenej nadmernou konzumáciou alkoholu a pri **cirhóze**.



## Veľa kyseliny močovej

Jablkovou kúrou sa **alkalizuje** krv a **uľahčuje sa vylučovanie** kyseliny močovej.



## Rakovina hrubého čreva

Jablká pomáhajú predchádzať rakovine degenerácii hrubého čreva.



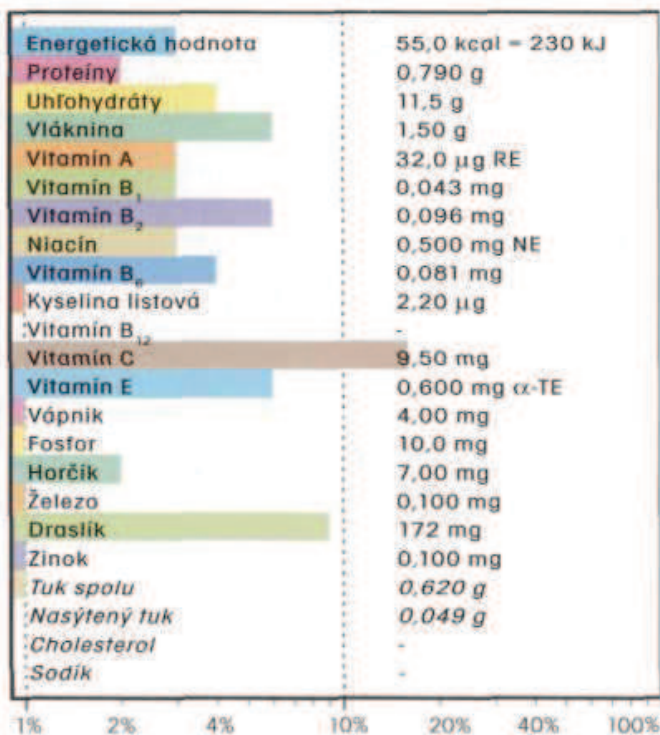
# Slivky

## Preháňadlo, ktoré chráni črevá



### SLIVKA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% **Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),**  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny.

**Opis:** Plodstrom slivky (*Prunus domestica* L.) z čeľade Rosaceae, ktorý dosahuje výšku 5 m. Je to okrúhla alebo vajcovitá kôstkovica, veľká približne 7 cm. Má drevnatú kôstku obsahujúcu nejedlé semeno.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Všetky slivky (vrátane ringlôt) sú si podobné zložením, líšia sa len obsahom cukru a rôznorodým sfarbením podľa šupky a dužiny jednotlivých odrôd.

Slivky majú **veľmi málo proteínov a tukov** (v oboch prípadoch menej ako 1 % živiny). Ponúkajú však **vyvážené množstvo všetkých vitamínov a minerálov** (okrem vitamínu B<sub>12</sub>), aj keď len v skromnom pomere.

Nevýživné zložky v slivkách sú mimoriadne silno zastúpené, čo vysvetľuje ich laxatívny účinok na črevá:

✓ **Rastlinná vláknina:** Je rozpustná a prevláda v nej **pektín**. Čerstvé slivky jej obsahujú približne 1,5 %, kým sušené niekedy až 7 %. **PEKTÍN** je komplexný **uhľohydrát**, ktorý v črevách absorbuje **vodu**, zvyšuje objem stolice a pomáha pri vyprázdňovaní. **Pohlcuje** aj **cholesterol** a **žlčové soli**, tie sa potom vylučujú so stolicou.

✓ **Dihydroxyfenylisatín:** Táto látka, známa aj ako oxyfenisatín, je chemicky preskúmaná.<sup>6</sup> **Podporuje peristaltiku** čriev a urýchľuje pohyb stolice.

Jej liečebné využitie:

- **Zápcha:** Spoločný účinok **pektínu** a **látky**, ktorá urýchľuje pohyby čriev, robí zo slivky **jemné a účinné prehľadlo**. Na rozdiel do **nerozpustnej vlákniny** v otrubách rozpustná vláknina sliviek **upokojuje** a **ochraňuje** steny čriev.

**Deti** a **starší** znášajú čerstvé aj sušené slivky veľmi dobre, obidve skupiny si ho pri zápche volia ako prehľadlo.

- **Zvýšený cholesterol:** **Vláknina** v sušených slivkách znižuje hladinu cholesterolu nielen u laboratórnych zvierat,<sup>7</sup> ale aj u ľudí.



Ideálne raňajky na boj proti zápche a na ochranu čriev by sa mali skladať zo sušených sliviek, jogurtu, medu a niekoľkých krajcov celozrnného alebo ražného chleba.

Účinok sušených sliviek zvýšite, ak ich necháte cez noc namočené, ráno ich zjete a vypíte aj vodu, v ktorej boli ponorené.

- **Chronické problémy:** Slivky sú **mierne diuretické, prečisťujú** a **detoxikujú**. Pre extrémne nízky obsah **proteínov, tuku** a **sodíka** sú vhodné pri **artérioskleróze**, vysokej hladine **kyseliny močovej, dne**, degeneratívnych ochoreniach kĺbov (**reume** a **artróze**) a chorobách pečene (**chronickej hepatitíde, cirhóze** atď.). Pri všetkých týchto diagnózach sa odporúča pridať k zvyčajným raňajkám aj niekoľko čerstvých alebo sušených sliviek.

- **Prevenia rakoviny hrubého čreva:** Opakovane sa potvrdilo, že **rozpustná vláknina** v niektorých potravinách **chráni** proti **rakovine hrubého čreva**, a preto je pravidelná konzumácia čerstvých alebo sušených sliviek **primerané profylaktikum** (ochranné opatrenie) pre všetkých ohrozených či už dôsledkom genetických daností (črevné polypy) alebo životného štýlu (strava s nedostatkom rastlinnej vlákniny, chronická zápcha alebo divertikulóza).



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Aby ich žalúdok dobre znášal, musia byť **úplne dozreté**.

❷ **Sušené:** Môžu sa jesť také, aké sú, alebo sa na noc **namočia**. Primeraná dávka je 6 až 12 sušených sliviek, najlepšie ráno.

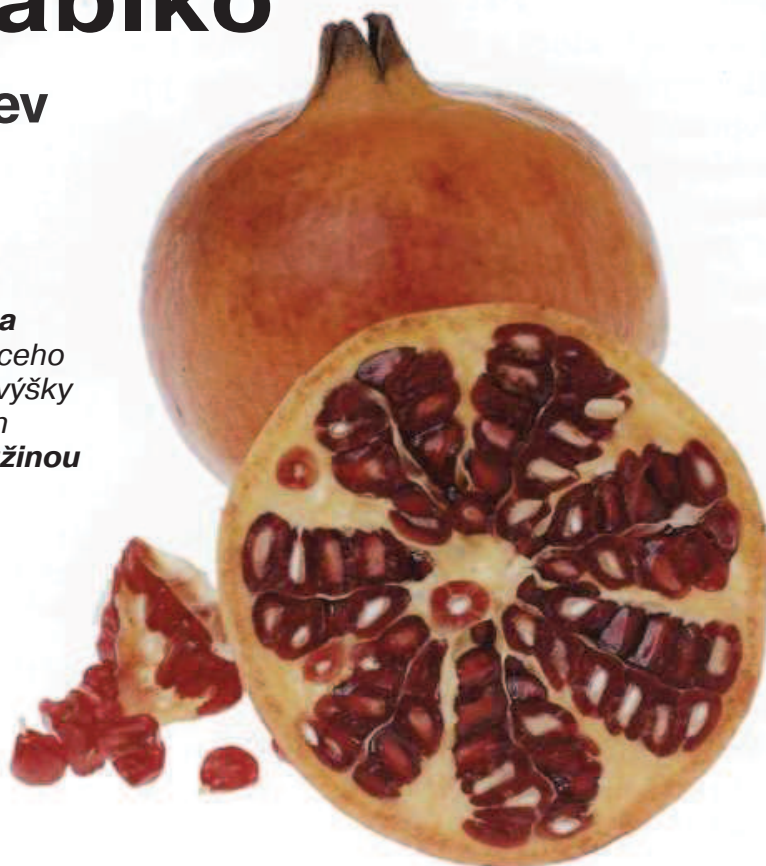
❸ **Kuchynské úpravy:** Z čerstvých a sušených sliviek sa robia rôzne chutné jedlá, kompóty a džemy. Aj tie majú priaznivé účinky na črevá a celú tráviacu sústavu.

# Granátové jablko

Zmierňuje zápalý čriev  
a obohacuje krv

**Synonymá:** Čínskejablko, Dalima.

**Opis:** Plod Granátovníka púnskeho (*Punica granatum L.*), vždyzeleného stromu patriaceho do čeľade Punicaceae, ktorý dorastá do výšky 4 m. Tvorí ho množstvo vačkov naplnených šťavnatou ružovou alebo červenkastou dužinou a v každom z nich je semienko.



## GRANÁTOVÉ JABLKO Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	68,0 kcal = 283 kJ
Proteíny	0,950 g
Uhl'ohydráty	16,6 g
Vláknina	0,600 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,030 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,030 mg
Niacín	0,300 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,105 mg
Kyselina listová	6,00 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	6,10 mg
Vitámín E	0,550 mg α-TE
Vápnik	3,00 mg
Fosfor	8,00 mg
Horčík	3,00 mg
Železo	0,300 mg
Draslík	259 mg
Zinok	0,120 mg
Tuk spolu	0,300 g
Nasýtený tuk	0,038 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Granátové jablká obsahujú viac **uhl'ohydrátov** ako väčšina ostatných druhov ovocia: 15,6 % (banány 21 %). Množstvom **proteínov** sa blížia k 1 % a **tuky** tvoria menej ako 0,3 % ich hmotnosti.

Granátové jablká sú bohaté na **vitamín C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>** a **niacín**, ale neobsahujú betakarotén (provitamín A). Z **minerálov** sa v nich najhojnejšie vyskytuje **draslík, meď a železo**.

Spomedzi nevyživných zložiek sú najvýznamnejšie:

✓ **Taníny**, v malom množstve. Prevládajú najmä v **KÔRE** plodu a v **MEMBRÁNACH**, ktoré rozdeľujú vačky so semienkami. Majú na sliznicu tráviaceho traktu **adstringentný (st'ahujúci)** a **protizápalový** účinok.

✓ **Kyselina citrónová** a ostatné organické kyseliny dávajú granátovým jablkám príjemnú horko-sladkú chuť a prispievajú k *obnoveniu mikroflóry* v črevách.

✓ **Antokyaníny:** Sú to červenkasté a modrasté rastlinné farbivá a patria do skupiny **flavonoidov**. Pôsobia v tráviacom trakte ako **antiseptiká** a **protizápalové** látky, ale aj v bunkách ako silné **antioxidanty**, *zastavujúce* proces **starnutia** a **rakovinovej** degenerácie. Majú aj močopudný účinok.

✓ **Pelletierín:** Tento alkaloid sa nachádza najmä v kôre **KOREŇOV** stromu a je účinným vermícidom (vypudzuje črevné parazity).

Harmónia týchto látok dáva granátovým jablkám sťahujúce, protizápalové, vermícidne (ak sa konzumujú s vnútornými blanami), remineralizačne, alkalické a prečisťujúce vlastnosti.

Ich konzumácia sa odporúča najmä pri týchto ťažkostiach:



Granátové jablká pôsobia *na* črevá sťahujúco a protizápalovo. Tvrdé zvyšky, ktoré zostanú v ústach, by sa nemali prehĺtať, pretože sú nestráviteľné.

- **Črevné ťažkosti:** Granátové jablká sú pre adstringentné a protizápalové účinky na tráviaci trakt vhodné pri **infekčnej hnačke** zapríčinennej gastroenteritídou alebo kolitídou. Prospievajú tiež pri plynatosti a črevných kŕčoch. Pri chronických problémoch ako vredovitá kolitída alebo granulomatózna kolitída (Crohnova choroba) sa s nimi dosiahli prekvapujúce výsledky.

- **Veľa žalúdočnej kyseliny:** Svojím sťahujúcim účinkom znižujú jej tvorbu a upokojujú podráždený a zapálený žalúdok.

- **Anémia z nedostatku železa:** Granátové jablká obsahujú významné množstvo **medi** (70 µg/100 g), stopového prvku, ktorý *uľahčuje vstrebávanie železa*.

- **Artérioskleróza: Flavonoidy** a anti-oxidačné vitamíny (C a E) zastavujú proces starnutia artérií, preto sa granátové jablká odporúčajú pri zníženom prúde krvi cievami. **Chránia srdce** pred **infarktom** a udržujú ho zdravé.

- **Hypertenzia:** Pre bohatstvo **draslíka** a **skutočnú absenciu sodíka** sú vhodné pre ľudí trpiacich hypertenziou. Pomáhajú *predchádzať* vysokým hodnotám systolického aj diastolického tlaku.

- **Poruchy metabolizmu:** Granátové jablká sú cenné pri **dne**, zvýšenej hladine **kyseliny močovej** a **obezite**. **Likvidujú odpad** v tráviacom trakte a **zmierňujú kyslosť** jeho prostredia.



## Príprava a použitie

❶ **Na prírodno:** Granátové jablká patria medzi najľahšie skladovateľné ovocie. Mimo stromu dobre dozrievajú a neovplyvňuje to ich výživné vlastnosti. Na chladnom a tmavom mieste vydržia až šesť mesiacov.

Ak ich nepotrebujete **proti parazitom**, odstráňte vnútorné blany oddeľujúce vachky, lebo majú horkú chuť.

❷ **Šťava:** Dá sa ľahko vytlačiť odšťavovačom a je nielen osviežujúca, ale aj veľmi chutná.

❸ **Sirup:** Vyrába sa uvarením šťavy z granátových jabĺk a cukru. Môžete ho skladovať aj niekoľko mesiacov. Používa sa ako nápoj riedený vodou alebo na dochutenie ovocných šalátov.

# Kukurica

## Upokojuje črevá

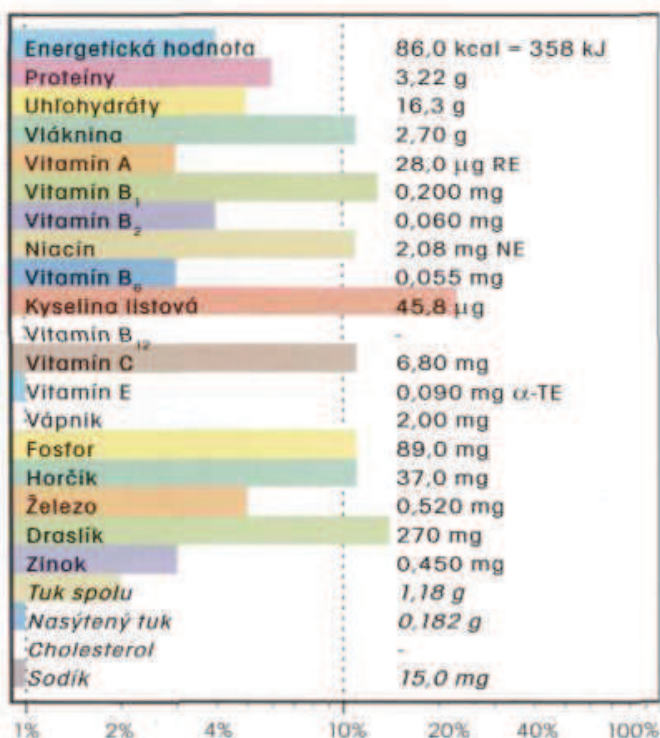


**Synonymum:** Cukrová kukurica.

**Opis:** Zrná alebo semená rastliny kukurice (*Zea mays* L.) z čeľade Gramineae. Kukuričné zrná rastú na klase alebo šúľku a každá rastlina obsahuje jeden alebo dva klasy.

### KUKURICA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**N**A OBIDVOCH amerických kontinentoch od Čile po Kanadu pestovali a jedávali kukuricu už od staroveku. Španieli ju v 16. storočí priviezli do Európy a odtiaľ sa rozšírila do celého sveta.

Dnes je kukurica po pšenici a ryži najpestovanejšou obilninou na svete, každých deväť z desiatich zožatých kíl je však určených na kŕmenie zvierat.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Cukrová kukurica obsahuje 76 % vody, teda oveľa viac ako iné suchšie odrody. Žne sa pred dozretím, aby mala vyššie percento vody, ale aj cukrov, ktoré jej dávajú príjemnú mäkkosť a chuť.

Cukrová kukurica dodáva 86 kcal/100 g, trochu viac ako zemiaky (79 kcal/100 g), ale oveľa menej ako ryža (360 kcal/100 g).

Toto sú hlavné živiny *cukrovej* kukurice:

✓ **Uhl'ohydráty:** Predstavujú 16,3 % jej hmotnosti a sú kombináciou **cukrov** a **škrobu**. Nedozerané zrná obsahujú viac cukru, kým v zrelších je väčší podiel škrobu. Oba typy uhl'ohydrátov sú ľahko stráviteľné a vstrebateľné.

✓ **Tuk:** Nachádza sa predovšetkým v **zárodku** a tvorí 1,18 % hmotnosti. Je bohatá na mono- aj polynenasýtené mastné kyseliny, najmä na **kyselinu linolovú**. Z tohto tuku sa lisuje vysoko výživný **OLEJ**, účinný pri znižovaní hladiny **cholesterolu**.

✓ **Proteíny:** Vzhľadom na hmotnosť obsahuje cukrová kukurica približne 3,22 % proteínov, ale v sušenej je ich až 10 %. Najhojnejší a najznámejší z nich je **zeín**. Jeho štruktúru tvoria všetky esenciálne aminokyseliny, len lyzín a tryptofán nie sú v potrebnom množstve, čo dáva kukuričným proteínom 60 % biologickú hodnotu, a to je málo v porovnaní s vajcami (94 %) alebo mliekom (85 %).

Kukuričné proteíny, aj keď sú ľahko stráviteľné, nemajú pre ľudské telo dostatok aminokyselín, najmä v období jeho rastu. **Kombinácia kukurice so strukovinami a slnečnicovými semenkami** však už poskytuje **kompletné proteíny**.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvá kukurica:** Môže sa variť vo vode alebo piecť na uhlí a jesť priamo zo šúľkov.

❷ **Konzervovaná kukurica:** Zvyčajne sa zakonzervuje alebo zmrazí a v oboch prípadoch si zachová chuť aj väčšinu výživných vlastností. Takto spracovaná kukurica je Celozrnná, lebo obsahuje klíčky aj otruby.

❸ **Kukuričná múka (hrubá):** Je rovnako výživná ako celé zrná. Používa sa v Mexiku na prípravu slávnych **tortillas** a v Taliansku sa z nej varí hustá kaša známa ako **polenta**.

❹ **Krupica:** Táto rafinovaná kukuričná múka je menej výživná ako Celozrnná, pretože z nej boli odstránené klíčky a otruby.

❺ **Kukuričné vločky:** Získavajú sa rozdrvením a opražením kukuričných zŕn. Pri tomto procese sa strácajú niektoré vitamíny a minerály. Preto sa do priemyselne vyrábaných vločiek opäť dodávajú.

❻ **Pukance:** Pozri informačné okienko na tejto strane.

❼ **Kukuričný škrob:** Je to silno rafinovaná a odtučnená kukuričná múka, ktorá má veľmi malú nutričnú hodnotu. Používa sa do omáčok a múčnikov na zahusťovanie rôznych potravinových výrobkov.



## Pukance

*Pripravujú sa zo špeciálneho druhu kukurice, ktorá má tvrdú šupku. Pri zohrievaní sa vzrne vytvára tlak z vodnej pary, až ho nakoniec roztrhne, škrob a proteíny vo vnútri „strelia“ a zdravá maškrtka je na svete.*



*Pukance by sa mali **dôkladne** požiť, aby nezaťažili trávenie.*



Kukurica upokojuje a ochraňuje črevnú sliznicu. Dobre ju znášajú pacienti s chronickou kolitídou a podráždenými črevami.

✓ **Vitamíny:** Biela kukurica neobsahuje prakticky žiaden provitamín A, žltá cukrová ho má 28,0 µg RE/100 g, konzervovaná stráca z neho každým rokom skladovania 25 %.

Kukurica je štedrá na vitamín B<sub>1</sub>, o to je však chudobnejšia na vitamín C. Obsahuje aj niacín, ale telo ho nevie využiť, ak do tráviaceho procesu nevstupujú aj zásadité látky.

✓ **Minerály:** Kukurica ponúka hojnosť draslíka, fosforu, horčíka a železa, ale veľmi málo vápnika.

✓ **Vláknina:** Cukrová kukurica je dobrým zdrojom *rozpusťnej* aj *nerozpusťnej* vlákniny (2,7 %).

Konzumácia kukurice sa odporúča najmä pri týchto zdravotných problémoch:

- **Črevné ťažkosti:** Kukurica {1, 2}, kukuričná múka {3} alebo na pokrmy upravená plodina zmäkčuje a upokojuje črevnú sliznicu. Pretože neobsahuje *glutén*, dobre ju znáša aj *citlivá tráviaca sústava*. Odporúča sa najmä pri:

- Črevná **dyspepsia**, ktorá sa prejavuje kvasením nestrávených zvyškov potravy, plynatosťou a bolesťami (kŕčmi).

- **Podráždené črevá**, vyznačujúce sa striedaním zápchy a hnačiek.

- **Chronická kolitída** (zápal hrubého čreva), najprospernejšia je kaša z kukuričnej múky {3}.

- **Strava pre deti po období dojčenia** tiež vo forme múky.

- **Celiakia:** Táto choroba je dôsledkom alergickej reakcie na pšeničný glutén.

- **Chronické choroby obličiek**, ktoré majú za následok ich zlyhanie (chronická glomerulonefritída [chronický zápal obličkových klbkov] a nefróza): Kukuričné zrná majú mierny diuretický účinok (hoci oveľa nižší ako hodvábné druhy)<sup>8</sup> a v porovnaní s množstvom kalórií dodávajú minimum proteínov. Preto je kukurica vhodnou potravou pri ktorejkoľvek z týchto diagnóz.

- Veľa cholesterolu a tuku v krvi: Otruby, ktoré zakrývajú každé kukuričné zrno a sú prítomné v cukrovej kukurici {1, 2} a v kukuričnej múke {3}, znižujú hladinu cholesterolu.

- **Hypertyreoidizmus:** Kukurica mierne spomaľuje nielen činnosť štítnej žľazy, ale aj celý proces trávenia. Jej konzumácia je preto vhodná pri hypertyreoidizme, ktorý sa okrem iného prejavuje vychudnutosťou a nervozitou.

- **Vychudnutosť celkovo:** Kukurica v akejkoľvek forme sa odporúča, keď je zo zdravotných dôvodov nevyhnutné priať.

# Prekonávanie nutričných nedostatkov kukurice

***Kukurica je u mnohých národov základom stravy, ale sama navýživunestačí. Musí sa kombinovať s inými potravinami, aby sa vyrovnali jej nutričné nedostatky.***

Dôležitosť kukurice pre ľudský rod prekonáva len **ryža** a **pšenica**. Existencia mnohých národov sveta závisí práve od kukurice.

Kukuricou sa v rozvojových krajinách **krmia** deti, keď prestanú piť materské mlieko, lebo:

- Kukurica je jednou z **najvýnosnejších** plodín, dáva úrodu aj šesť ton z hektára, kým pšenica len dve tony.
- Kukurica je v mnohých rozvojových krajinách najdostupnejším a niekedy jediným **zdrojom kalórií a proteínov**.
- Kukuričná múka sa dá **ľahko skladovať** aj bez chladiaceho zariadenia.
- Kukuričná kaša je pre **malé deti ľahko stráviteľná**.
- Kukurica **neobsahuje glutén**, proteín, ktorý sa nachádza v iných obilninách a spôsobuje u mnohých detí intoleranciu.

Slávne mexické tortilly sa dajú veľmi dobre kombinovať s fazuľou a inými strukovinami, aby sme celkovo získali lyzín a vápnik, ktoré v kukurici chýbajú.

Na rozdiel od iných kukuričných výrobkov tortilly obsahujú vstrebateľný niacín a telo ho vie spracovať. Z toho vyplýva, že ich pravidelná konzumácia znižuje riziko nedostatku niacínu, ktorý spôsobuje pelagru.

Napriek všetkým týmto výhodám má kukurica tri nutričné mínusy: Obsahuje nekvalitné proteíny, má nedostatok niacínu a je chudobná na vápnik. Keď je hlavným prvkom výživy, najmä u malých detí, môžu nastať aj vážne zdravotné komplikácie.

Našťastie sa všetky tieto deficity vyrovnávajú vhodným dopĺňaním kukurice ostatnou potravou.





129



# Potrava pre močové cesty

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Litiáza obličiek.....	231	Baklažán.....	242
Nedostatočné močenie.....	230	Čučoriedky.....	244
Nefróza.....	230	Dyňa - vodový melón.....	236
Zlyhanie obličiek.....	231	Lieskové oriešky.....	238
		Melón.....	240
		Špargľa.....	234
		Zeler.....	232



**K**rv dopravuje nielen kyslík a nevyhnutné živiny, ale aj rôzne **toxické** a **cudzorodé látky**, ktoré sa musia z tela **odstrániť**. Tieto pochádzajú z:

- **Metabolických procesov.** Pri spracovaní potravy v tele vzniká množstvo toxínov, ktoré treba zneškodniť.
- **Vonkajších nečistôt** vnikajúcich do tela s potravou.
- **Liečiv** a cudzorodých **chemických látok**.

Obličky sú *najdôležitejší* orgán na **filtráciu** a **vylučovanie** všetkých toxických a cudzorodých látok z krvi.

## Najlepší spojenci obličiek

**Ovocie** a **zelenina**, najmä opísané v tejto kapitole, uľahčujú obličkám namáhavú prácu pri čistení organizmu. Spolu s **vodou** sú to ich najlepší spojenci.

Z nadmiery **proteínu**, najmä živočíšneho pôvodu, sa vytvára aj veľké množstvo odpadových produktov, ktoré musí telo vylúčiť a to preťažuje obličky.

Pri **prevencii** tvorby kalkulov alebo kamienkov v obličkách je najvhodnejšia **rastlinná strava**.<sup>1</sup>

Jediné, čomu sa treba vyhýbať, sú rastlinné potraviny bohaté na **kyselinu oxalovú**. To však iba v prípade **hrozby** vzniku kameňov oxalátu vápenatého.<sup>2</sup>

Pri výskume vedenom na Washington State University (USA) vypracovali zoznam potravín bohatých na kyselinu oxalovú zvyšujúcu vylučovanie oxalátu močom a riziko tvorby kamienkov z oxalátu vápenatého. Okrem iných tam zaradili aj: špenát, rebarboru, mangold, orechy, čokoládu, čaj, otruby a jahody.<sup>3</sup>

## NEFRÓZA

### Definícia

Toto postihnutie obličiek charakterizuje **strata proteínov** močom a spôsobuje ho nadmerná priepustnosť **renálnych glomerúl** (obličkových klbiek), ktoré filtrujú krv.

Nefróza zvyčajne signalizuje iné **vážne ochorenie obličiek** a môže pomaly prerásť až do ich úplného **zlyhania** (pozri str. 231). Jej sprievodnými znakmi sú problémy metabolizmu a zvýšená hladina lipidov a cholesterolu v krvi.

### Strava

**Najefektívnejším** prostriedkom na progresívnu degeneráciu obličiek spôsobenú nefrózou sa ukázala byť prísna **vegetariánska diéta** s nízkym obsahom proteínov a sodíka.



**Konzumujte**

OVOCIE  
ZELENINU  
CELOZRNÉ  
POTRAVINY  
SÓJU



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

PROTEÍNY  
MÄKKÝŠE  
MÄSO  
VŠETKY TUKY  
SODÍK  
CHOLESTEROL

## NEDOSTATOČNÉ MOČENIE

Všetky nižšie uvedené potraviny sú **diuretické**. Inými slovami, **povzbudzujú** činnosť obličiek a zvyšujú vytváranie moču. Každý druh **ovocia** a **zeleniny** je trochu močopudný. Ale tie, na ktoré vás chceme upozorniť, sú v tomto výnimočné.

Zvýšená produkcia moču s podporou týchto potravín je prospešná najmä pri **zmenšovaní edémov** (opuchov v tkanivách ako dôsledku choroby obličiek alebo srdca).

Močopudné účinky všetkých spomínaných potravín vyvolávajú **fytochemikálie**, najmä **flavonoidy**, živné zložky s liečivou silou.

Jedno majú všetky tieto potraviny spoločné, a to veľmi malý alebo žiadny obsah **sodíka** a bohatstvo **draslíka**, čo im dáva diuretické vlastnosti, lebo zvýšený príjem sodíka má za následok zadržiavanie tekutiny tkanivom (edémy) a zníženie objemu moču.

Samozrejme, že ich pôsobenie je oveľa nižšie ako účinok močopudných liekov, majú však tú výhodu, že ich možno užívať bez rizika vedľajších účinkov každý deň a po celý život.



**Konzumujte**

**ARTIČOKY**

**ZELER**

**BAKLAŽÁN**

**BORÁK**

**KARFIOL**

**ŠPARGĽU**

**ZELENÝ HRÁŠOK**

**JABLKÁ**

**BROSKYNE**

**MELÓNY**

**MIŠPULE**

**HRUŠKY**

**DYŇU**

**HROZNO**



Zeler

Éterický olej alebo silica v zeleri je účinné diuretikum. Zvyšuje aj vylučovanie odpadových látok v moči, teda kyseliny močovej a močoviny.

## LITIÁZA OBLIČIEK

### Definícia

Nazýva sa tiež **nefrolitiáza, urolitiáza, urinárna litiáza** alebo **obličkové kamene**. Je to tvorenie kalkulov alebo kamienkov vo vnútri obličky a občas aj v močovom mechúre.

### Príčiny

Kalkuly alebo kamienky vznikajú vtedy, keď sa látky, ktoré sa normálne v moči rozpúšťajú, začnú usadzovať a spájať do pevnej masy.

Väčšina kalkulov sa vytvára z **oxalátu vápenatého, amóniumfosfátu horečnatého, fosforečnanu vápenatého** alebo z **urátov**. Odborný lekár vie predpísať špecifickú diétu na *prevenciu* proti **novým kalkulom**, ak sa urobí ich analýza.

### Strava

Keď sa človek na vlastnej skúsenosti presvedčí, ktorá potrava je pre neho prospešná a ktorá mu škodí, môže podstatne znížiť riziko tvorby kalkulov (kamienkov).

Kto zažil mučivú bolesť zapríčinenú obličkovými kameňmi, je schopný urobiť čokoľvek, len aby predišiel ďalšiemu takémuto zážitku. To si však vyžaduje radikálne zmeny v stravovacích návykoch.



**Konzumujte**

#### VODU

DIURETICKÉ POTRAVINY  
(AKO PRI NÍZKEJ  
TVORBE MOČU)  
CITRÓNY  
LIESKOVÉ ORIEŠKY  
VLÁKNINU  
HORČÍK

Citróny sa úspešne využívajú pri prevencii vzniku obličkových kameňov, a dokonca aj pri ich rozpúšťaní. Najúčinnjšia je citrónová kúra.



Citrón



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

#### SOL'

BIELKOVINY  
MLIEČNE PRODUKTY  
SYR  
MÄSO  
TVRDÝ ALKOHOL  
PIVO  
KÁVU  
ČOKOLÁDU  
VÁPNIK  
LISTOVÚ ZELENINU  
VITAMÍN C

## ZLYHANIE OBLIČIEK

### Definícia

Je to *strata schopnosti obličiek tvoriť moč a vylučovať odpadové látky* vyprodukované telom.

Poznáme dva typy zlyhania obličiek:

- **Akútny**, ktorý si vyžaduje hospitalizáciu.
- **Chronický**, ktorým sa zaoberáme v tejto knihe. Zvyčajne vzniká postupne a vo vážnych prípadoch, keď obličky už nevládzu pracovať, je potrebná dialýza, aby sa odstránili z krvi toxíny.

### Strava

Úplná vegetariánska strava má pred kombinovanou s mäsom *veľa výhod*, lebo obsahuje nielen menej sodíka a fosforu, ale aj bielkovín a látok, ktoré preťažujú obličky.

Liečba zlyhania obličiek sa dá skvalitniť zvýšením alebo znížením konzumácie niektorých potravín, čo spoľahlivo určí lekár.



**Konzumujte**

DIURETICKÉ POTRAVINY  
(AKO PRI NEDOSTA-  
TOČNOM MOČENÍ)  
ARTIČOKY  
TEKVICU  
GAŠTANY  
DATLE  
KUKURICU  
ZEMIAKY  
RYBACÍ OLEJ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

BIELKOVINY  
SODÍK  
MÄKKÝŠE  
MÄSO  
FOSFOR  
DRASLÍK  
VITAMÍNOVÉ DOPLNKY



Mlieko z lieskových orieškov sa dá ľahko pripraviť aj doma. Je to nápoj s vysokým obsahom živín, ktorý veľmi dobre znášajú zdraví, chorí aj rekonvalescenti.



# Zeler

Prečisťuje krv a znižuje  
cholesterol

Zeler občerstvuje  
a dodáva silu.



## ZELER Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	16,0 kcal = 67,0 kJ
Proteíny	0,750 g
Uhlíhydráty	1,95 g
Vláknina	1,70 g
Vitámín A	13,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,046 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,045 mg
Niacín	0,490 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,087 mg
Kyselina listová	28,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	7,00 mg
Vitámín E	0,360 mg α-TE
Vápnik	40,0 mg
Fosfor	25,0 mg
Horčík	11,0 mg
Železo	0,400 mg
Draslík	287 mg
Zinok	0,130 mg
Tuk spolu	0,140 g
Nasýtený tuk	0,037 g
Cholesterol	-
Sodík	87,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Stonky a listy zeleru (*Apium graveolens* L.), rastliny z čeľade Umbelliferae.

**CHUŤ ZELERU** je unikátna. Jeho chrumkavé stonky vynikajú v každom šaláte bez ohľadu na to, koľko iných zložiek sme naň použili. Za jeho chuť zodpovedá éterický olej, ktorý mu dáva aj väčšinu jeho liečivých vlastností.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Z nutričného hľadiska nám zeler neponúka nič mimoriadne. Je chudobný na uhľohydráty (1,9 %) aj bielkoviny (0,75 %) a tuk prakticky neobsahuje.

Jeho aktívne látky sú však osožné pri:

• **Edémoch** (zadržiavanie tekutiny či opuchoch), **obličkových kameňoch, dne**, vysokej hladine **kyseliny močovej, artritíde** vďaka *pozoruhodným močopudným účinkom* jeho **éterických olejov**. Tieto pomáhajú rozširovať cievy, čím sa zvyšuje objem moču a vylučovanie odpadových látok.

• **Acidite** následkom poruchy metabolizmu: Zeler má dostatok alkalizujúcich **minerálnych solí** a sám ako *spol'ahlivý alkalizér* neutralizuje v tele škodlivé kyseliny. Strava bohatá na mäso a živočíšne produkty prekysľuje krv a vnútorné orgány, čo sa odráža na zdraví úbytkom vápnika a tvorbou obličkových kameňov alebo opuchov.

Zeler, no *najmä vývar* z neho {2}, má **zásaditý** a **remineralizačný** účinok, podobne ako cibuľa (str. 142). Neutralizuje splodiny v krvi a uľahčuje vylučovanie kyselín, ktoré vznikli pri metabolizme.

• **Hypertenzii**: Zeler sa pre veľké množstvo sodíka (asi 87 mg/100 g) používa aj na prípravu **zelerovej soli**. Napriek tomu má hypotenzívny účinok (znižuje krvný tlak), pretože éterický olej v ňom obsahuje účinné vazodilatancium **3-butylftalid**, čo je látka, ktorá rozširuje cievy a v kombinácii s **diuretickým** účinkom reguluje vysoký krvný tlak.



Zeler výborne dopĺňa cibuľu a je vhodný ako *vývar* alebo súčasť šalátov. Obidve plodiny pôsobia ako alkalizéry a odstraňujú kyslý odpad z tráviaceho traktu.

• **Zvýšenom cholesterole**: Zaujímavý pokus na univerzite v Singapore<sup>4</sup> potvrdil schopnosť zeleru znižovať hladinu cholesterolu v krvi. Počas ôsmich týždňov dostávali laboratórne morčatá krmivo s veľmi vysokým obsahom tuku. Jednej skupine do neho pridávali dve polievkové lyžice zelerovej šťavy a na konci experimentu mali tieto morčatá v porovnaní s ostatnými oveľa nižšiu hladinu cholesterolu.

• **Cukrovke**: Zeler obsahuje **glykokvín**, látku s podobným účinkom ako inzulín, ktorá znižuje hladinu cukru v krvi, takže napriek určitému množstvu uhľohydrátov prospieva aj diabetikom.

• **Psoriáze** (lupienka): Zeler obsahuje **psoralény** a tie môžu u precitlivých jedincov vyvolať reakciu na slnečné svetlo.<sup>5</sup> Majú však aj ochranný účinok pri psoriáze, chorobe, ktorá sa ťažko lieči a prejavuje sa červenkastými vyrážkami a šupinami na koži.



### Príprava a použitie

❶ **Surový v šalátoch**: Len jemné a chrumkavé stonky.

❷ **Varený**: Používa sa na prípravu prečisťujúcich vývarov, či už samotný alebo s cibuľou, žihľavou, petržlenom alebo kapustou.

❸ **Čerstvá šťava**: Robí sa zo stoniek a z listov a dochucuje sa citrónom. Pri každom jedle sa vypije pol pohára.

# Špargľa

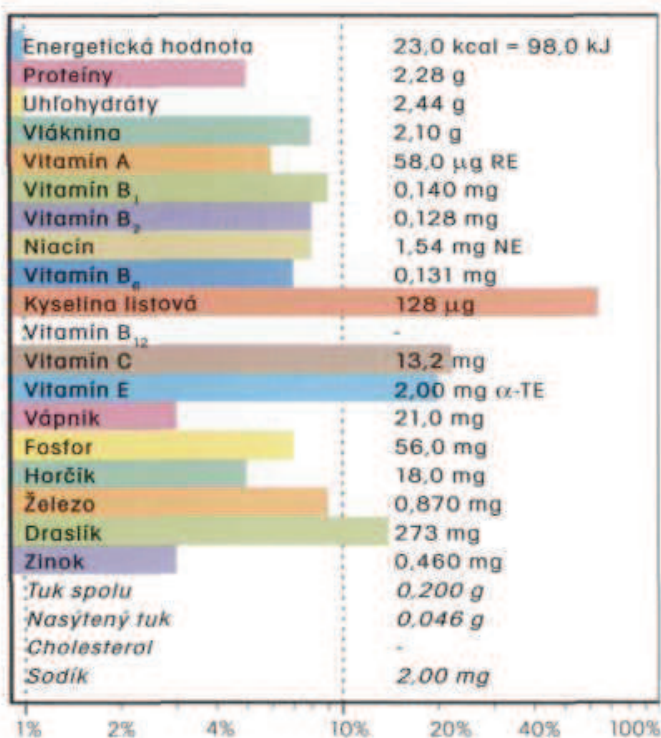
## Priateľka obličiek



Zelená špargľa je chutnejšia a bohatšia na vitamíny ako biela.<sup>6</sup>

### ŠPARGĽA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennež potřeby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymá:** Asparágus, biely asparágus.

**Opis:** Jemné stonky a púčiky Asparága lekárskeho (*Asparágus officinalis* L.), rastliny z čeľade Liliaceae vysokej až 1,5 m. Jej stonky sú pokryté drobnými lístkami, ktoré pripomínajú šupiny.

**K**AŽDÝ, KTO už niekedy jedol špargľu, si musel všimnúť, že jeho moč mal potom iný pach. Spôsobuje to asparagín, ktorý je súčasťou jej prchavých éterických olejov. Vylučuje sa močom, zvyšuje jeho produkciu.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Špargľa patrí medzi potraviny s najnižším obsahom kalórií: má len 23 kcal/100 g, čo je dôsledok skutočného nedostatku tuku a minimálneho podielu uhlíhydrátov. Väčšinu druhov zeleniny však prevažuje hojnosťou proteínov 2,28 %, ich množstvom sa blíži k špenátu (2,86 %).

Má dostatok vlákniny (2,1%), vitamínov skupiny B, folátov a vitamínu A (pro-



Špargľa s malom kalórií, ale veľkým množstvom vlákniny vyvoláva pocit plného žalúdka. S niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy je vhodným pokrmom pri redukčnej diéte.

Takéto je jej hlavné využitie:

- **Choroby obličiek:** Špargľa podporuje tvorbu moču v obličkách a pomáha pri odstraňovaní tekutín zadržovaných tkanivom. Pacienti so zápalom obličiek (nefritídou) by ju však mali konzumovať s mierou.
- **Obezita:** Má extrémne nízky obsah kalórií.
- **Kožné ekzémy:** Prečisťuje a detoxikuje.
- **Zápcha:** Obsahuje vlákninu.

vitamín), C a E. Z minerálov štedro ponúka draslík, fosfor, železo a horčík, no nechýbajú ani rôzne stopové prvky.<sup>7</sup> Celkovo je to potravinu bohatá na minerály a chudobná na kalórie.



### Príprava a použitie

- 1 **Varená:** Zvyčajne sa varí 5 až 10 minút, no môže sa aj vyprážať a piecť. Ak je stonka veľmi tvrdá, mala by sa ošúpať.
- 2 **Konzervovaná:** Takto upravená stráca časť vitamínov a vlákniny (hemicelulózy),<sup>6</sup> ale zachováva si minerálne a močopudné látky.



# Dyha

## Dar obličkám

**Odborné synonymá:** *Cucurbita citrullus* L. = *Momordica lanata* Thunb.

**Synonymum:** Vodový melón.

**Opis:** Plod Dyne červenej (*Citrullus lanatus* (Thunb.) Mansf.), rastliny z čeľade Cucurbitaceae, ktorá má 3 až 5 plodov s hmotnosťou od 3 do 10 kilogramov a odroda Florida Giant môže vážiť dokonca 20 kilogramov.



### DYŇA

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	32,0 kcal = 132 kJ
Proteíny	0,620 g
Uhlíhydráty	6,68 g
Vláknina	0,500 g
Vitámín A	37,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,080 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	0,317 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,144 mg
Kyselina listová	2,20 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	9,60 mg
Vitámín E	0,150 mg α-TE
Vápnik	8,00 mg
Fosfor	9,00 mg
Horčík	11,0 mg
Železo	0,170 mg
Draslík	116 mg
Zinok	0,070 mg
Tuk spolu	0,430 g
Nasýtený tuk	0,048 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**D**YŇA ČERVENÁ je veľmi obcerstvujúce ovocie. Zahryznúť sa do jej sladkej dužiny a mať ústa plné šťavy je v horúcom lete skutočným pôžitkom.

Vodový melón, spolu s ostatnými druhmi, hasí ľudom smäd už po tisícročia. Izraeliti počas putovania púšťou túžili po melónoch a dyniach, ktoré jedávali v krajine pyramíd. Egypt a Stredomorie patria stále medzi hlavných pestovateľov tohto ovocia.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Dyňa má podobné zloženie ako ostatné druhy melónov, aj keď obsahuje menej vitamínu C, folátov, železa a draslíka a len o trochu viac beta-karoténu (provitamínu A), vitamínu B<sub>1</sub> a vitamínu B<sub>6</sub>.

Všetky melóny majú takmer rovnaké vlastnosti (pozri str. 240): hydratačné, re-



Dyňa je na uhasenie smädu oveľa lepšia ako fľaškové nápoje (limonády). Najmä pre deti je vhodná ako občerstvenie a zdroj minerálov. Len nedávno sa zistilo, že obsahuje lycopén, rovnaký karotenoid ako paradajky, ktorý zodpovedá za červenú farbu obidvoch plodov. V tele pôsobí ako silný antioxidant a ochranný faktor proti rakovine prostaty (pozri str. 266).



### Príprava a použitie

- ❶ **Čerstvá:** Zvyčajne sa jedáva v tomto stave, ale pre vysoký obsah vody nie je vhodná ako dezert.
- ❷ **Šťava:** Dyňa sa odporúča ľuďom so slabým žalúdkom, pretože jej dužina neobsahuje vlákninu, ktorá býva nestráviteľná.

mineralizačné, zásadité, diuretické a laxatívne, ale vodový má *silnejšie diuretické účinky* ako ostatné **melóny**.

Dyňa sa odporúča pri **t'ážkostiach s obličkami a močovými cestami** (zlyhanie obličiek, litiáza, infekcie) a ako **očistná kúra** na odstránenie toxínov z krvi. Pri liečbe sa môže striedať čerstvé ovocie so šťavou, ktorú žalúdok ľahšie prijíma.

**Diabetici** znášajú dyňu dobre, lebo má nízky obsah cukru. Pomáha aj pri **znižovaní nadváhy**, pretože dodáva len 32 kcal/100 g a poskytuje okamžitý pocit sýtosti.

# Lieskové oriešky

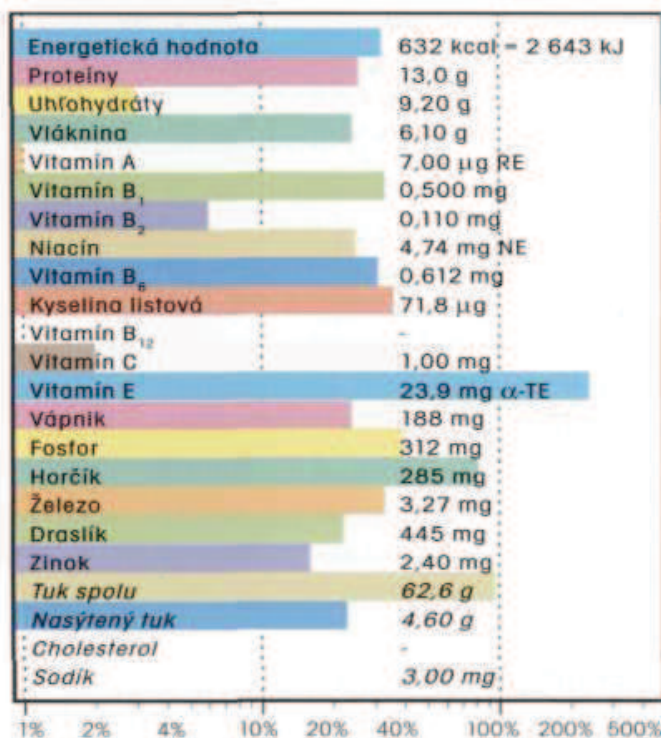
Zabraňujú tvorbe  
obličkových kameňov



## LIESKOVÉ ORIEŠKY

### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Semená plodu Liesky obyčajnej (*Corylus avellana* L), stromu alebo kra z čeľade *Betulaceae*, ktorý dosahuje výšku 2 až 4 m. Dvojkľúčnicové semeno meria približne 2 cm v priemere a je uzavreté v tvrdom, drevitom takmer guľatom perikarpe.

Hoci je lieskový orech olejnatý (pozri str. 58, 74), jeho jedlú časť tvorí len semeno, nie celý plod.

**V** PRÍRODE si snád' každý turista natrhá za hrst' lieskových orieškov, aby si doplnil energiu. Doma si ich môžeme vhodne kombinovať s hrozienkami, so sušenými figami alebo s datľami (pozri str. 91, 147, 148).

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Lieskové oriešky sú ľahšie stráviteľné ako mandle alebo vlašské orechy a poskytujú toľko energie, že ich 50 g stačí na hodinu fyzického pohybu (316 kcal).



Listy lieskových orieškov pomáhajú pri kŕčových žilách a hemoroidoch, aplikujú sa na postihnuté miesta.

Výživná hodnota lieskových orieškov a mandlí je približne rovnaká, ale lieskové oriešky sú bohatšie na kalórie, tuky, vitamín *B<sub>1</sub>* a foláty a mandle majú viac proteínov, vápnika, fosforu, železa a niacínu.

Lieskové oriešky sú dobrým zdrojom **tukov (62 %)**, **bielkovín (13 %)**, vitamínu **B<sub>1</sub>** a **B<sub>6</sub>**, **minerálov** (najmä vápnika, fosforu,

horčíka a mangánu).

Ako ostatné orechy ani lieskové neobsahujú prakticky žiaden provitamín A (beta-karotén) a vitamín C len v malom množstve. Sú relatívne chudobné na uhľohydráty, ale tie si môžu fyzicky aktívni ľudia vhodne doplniť sušenými hrozienkami, figami alebo datlami.

Konzumácia lieskových orieškov sa odporúča najmä pri týchto problémoch:

- **Obličkové kamene:** Dr. *Valnet*,<sup>8</sup> významný francúzsky fytoterapeut, zdôrazňuje prospešné účinky lieskových orieškov nielen pri prevencii pred litiázou obličiek (obličkovými kameňmi), ale už pri diagnostikovaných ochoreniach, najmä ak ide o **urátové** kamene. Pravidelná konzumácia lieskových orieškov, najlepšie každé ráno, má pozitívny vplyv na priebeh a výsledky liečby.
- **Cukrovka:** Pretože majú málo uhľohydrátov a zároveň sú dobrým zdrojom energie, tvoria vhodný doplnok stravy diabetikov.
- **Zvýšená spotreba energie:** u **športovcov, mládeže, ľudí oslabených chorobou** a u **tehotných žien**.



## Príprava a použitie

- 1 **Surové:** Mali by sa dobre požiť bez ohľadu na to, či sú práve natrhané alebo suché.
- 2 **Pražené:** Pražené sú chutnejšie ako surové a pre mnohých aj ľahšie stráviteľné.
- 3 **Olej:** Olej z lieskových orieškov sa používa veľmi málo, pretože sa veľmi rýchlo kazí.
- 4 **Horchata (sladkomliečny nápoj z orechov alebo mandlí):** Lieskové oriešky sa namočia na osem hodín a potom sa popučia na homogénnu kašu. Tá sa zmieša s vodou (pohár vody na 30 g orechov), nechá sa postáť ďalšie dve hodiny a nakoniec sa všetko pretlačí cez jemné sitko. Takto získaná tekutina sa nazýva horchata z lieskových orieškov.

# Melón

## Zdroj živej vody



**Synonymum:** Žltá dyňa, žltý melón.

**Opis:** Plod Melóna cukrového (*Cucumis melo* L.), z čeľade Cucurbitaceae.

### MELÓN Zloženie

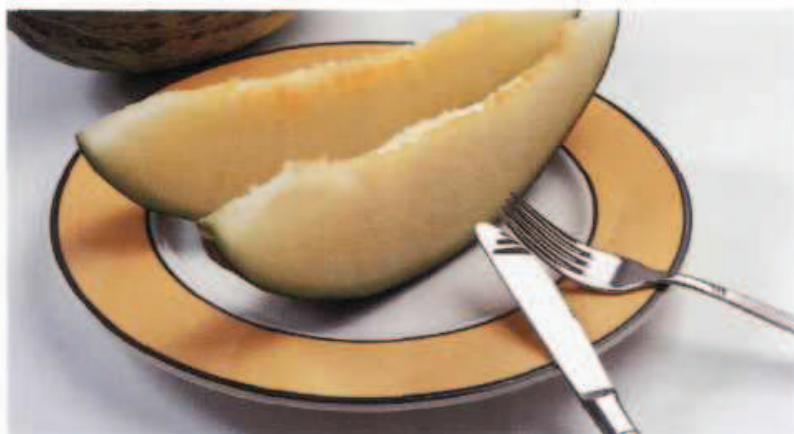
na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	26,0 kcal = 110 kJ
Proteíny	0,900 g
Uhlíhydráty	5,40 g
Vláknina	0,800 g
Vitámín A	3,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,060 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	0,400 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,120 mg
Kyselina listová	17,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	16,0 mg
Vitámín E	0,150 mg α-TE
Vápnik	5,00 mg
Fosfor	7,00 mg
Horčík	8,00 mg
Železo	0,400 mg
Draslík	210 mg
Zinok	0,160 mg
Tuk spolu	0,100 g
Nasýtený tuk	0,025 g
Cholesterol	-
Sodík	12,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**M**ODERNÝ spôsob života nijako neovplyvnil dôležitú úlohu melónov v teplých oblastiach sveta. Žiadna zmrzlina ani malinovka neuhasi počas horúcich letných mesiacov smäd tak ako šťavnatý melón.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Melóny tvoria predovšetkým **voda** a jej obsah sa podľa druhu pohybuje od 90 do 95 %. Voda z melóna ani zo žiadnych iných šťavnatých plodov nemá nič spoločné s tou z vodovodu alebo dokonca z prameňa. Nie je to **pasívna, inertná voda**, teda len prenášač solí a roztokov, ale živá biologická voda, ktorá bola v priamom kontakte s protoplazmou rastlinných buniek a zapojila sa do tisícok, možno aj miliónov ich chemických reakcií. To môže byť aj dôvod, prečo nič tak nepomáha obličkám ako „**rastlinné sérum**“, ktorým je šťava z melóna.



Melón je najlepšie jesť pred jedlom, lebo ako dezert zriedi žalúdočné šťavy a zaplaví žalúdok, čím naruší trávenie.

Melóny obsahujú menej **cukru** (5,4 %) ako iné ovocie, značné množstvo **bielkovín** (0,9 %) a nemajú *takmer žiaden tuk* (0,1 %). Poskytujú však predovšetkým vyváženú dávku **vitamínov** a **minerálov**. Najvýznamnejšie miesto patrí vitamínu C, B<sub>6</sub>, B<sub>1</sub> a folátom, ale v menšom pomere sú aj ostatné vitamíny, okrem B<sub>12</sub>.

V melónoch sa nachádzajú všetky nutrične **minerály**, najmä **draslík**, **železo** a **horčík**. Jeden 2,5 kg vážiaci plod obsahuje dennú potrebnú dávku železa pre dospelého muža (10 mg) a viac ako polovicu normy magnézia, ktorá tvorí 350 mg.

Melóny majú hydratačné, remineralizačné, alkalické, diuretické a laxatívne účinky.

Ich najdôležitejšie indikácie sú:

- **Choroby močových ciest:** Konzumácia melónov obohacuje krv minerálnymi soľami a vitamínmi a pomáha obličkám efektívnejšie odstraňovať odpadové látky a toxíny, ktoré vznikajú pri metabolizme. K tomu prispieva „**živá voda**“ melónov a v nej rozpustené minerály.

Melóny sa odporúčajú všetkým, ktorí chcú pomôcť **obličkám** zlepšiť ich **fungovanie** alebo zápasia s týmito problémami:

- Počiatočné štádium **zlyhania obličiek** a jeho **prvotné príznaky**, čiže zadržovanie tekutín a nedostatočné vylučovanie moču.
- **Obličkové kamene** a **zrná**, najmä zložené z urátov. Vďaka svojim pozoruhodným **alkalizačným** schopnostiam melóny znižujú kyslosť solí a bránia im vytvárať močové kamene, ale aj uľahčujú rozpúšťanie a vylučovanie už vzniknutých.
- **Infekcie močových ciest** (pyelonefritída [zápal obličkovej panvičky a obličky], cystitída [zápal močového mechúra]): Hoci melóny priamo nelikvidujú mikróby v moči, ich **alkalizačný účinok** zastavuje množenie kolidiformných bacilov, pretože tie potrebujú kyslé prostredie a vtedy spôsobujú infekcie močových ciest (Escherichia coli a iné).
- Veľké množstvo kyseliny močovej vyvoláva **uratickú artritídu** a **dnu**.
- Chronická **zápcha** spôsobená nepružnosťou (atóniou) čriev.
- **Dehydratácia** sprevádzaná stratou minerálov, aká sa vyskytuje pri hnačke, nadmernom potení alebo horúčkach. Aj keď melóny urýchľujú tvorbu stolice, môžu sa bez problémov konzumovať pri hnačke sprevádzajúcej gastroenteritídu (zápal žalúdka a tenkého čreva).



### Príprava a použitie

❶ **Čerstvý:** Takýto je najlepší a najzdravší. Neodporúča sa však namiesto dezertu, pretože veľké množstvo tekutiny v ňom narušuje trávenie.

❷ **Konzervovaný:** Melóny sa používajú na výrobu rôznych pochúťok a džemov.

# Baklažán

## Pomocník obličiek a žlčníka



### BAKLAŽÁN Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	26,0 kcal = 107 kJ
Proteíny	1,02 g
Uhlíhydráty	3,57 g
Vláknina	2,50 g
Vitámín A	8,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,052 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,034 mg
Niacín	0,748 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,084 mg
Kyselina listová	19,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	1,70 mg
Vitámín E	0,030 mg α-TE
Vápnik	7,00 mg
Fosfor	22,0 mg
Horčík	14,0 mg
Železo	0,270 mg
Draslík	217 mg
Zinok	0,140 mg
Tuk spolu	0,180 g
Nasýtený tuk	0,034 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod baklažána (*Solanum melongena* L.),  
jednoročnej rastliny z čeľade Solanaceae.

**J**E LEN MÁLO druhov zeleniny, ktoré sa vyskytujú v takej širokej palete veľkostí a tvarov ako baklažány. Môžu byť oválne, podlhovasté ako banány, malé ako vajíčka, či veľké ako melóny a ich šupky fialové, zelené, žlté, červenkasté a dokonca aj biele. Spoločnú majú len belavú farbu dužiny a semienok.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Dužina baklažánu, ktorá je z botanického hľadiska plodom, obsahuje určité množstvo uhlíhydrátov, veľmi málo bielkovín a prakticky žiaden tuk. Vitamíny a minerály sú prítomné len v malých množstvách, predovšetkým draslík, vápnik, siera, železo a vitamíny skupiny B a vitamín C.



Vďaka diuretickému účinku sú pečené baklažány veľmi vhodné pre tých, ktorí mali obličkové kamene a chcú zabrániť ich opätovnému výskytu.

Takéto sú ich vlastnosti:

- **Diuretické:** Baklažány podporujú tvorbu moču aktivizovaním filtračnej činnosti obličiek. Ich konzumácia prospieva pri renálnej **litiáze** (obličkových kameňoch), **edémoch** (zadržiavaní tekutiny), **hypertenzii** a **kardiovaskulárnych** chorobách.
- **Digestívne tonikum:** Baklažán *pomáha* pri fungovaní žľáz, upravuje vylučovanie **žlče** a tvorbu **štiav v pankrease**. Je užitočný pre ľudí s **pomalým trávením** a **žlčikovou dyspepsiou**.
- **Mierne laxatívne:** Obsahujú celulózu (rastlinnú vlákninu).
- **Preventívne proti rakovine:** Nedávne výskumy ukázali, že plody z čeľade Solanaceae, ako napríklad baklažány a paradajky (pozri str. 264), sú *veľmi bohaté* na **fytochemikálie**, ktoré chránia pred rakovinou.



### Príprava a použitie

❶ **Varené** (nikdy nie surové) alebo pripravené na mnohé iné spôsoby. Smažené baklažány sú najhoršie stráviteľné. Najzdravšie sú pečené a ochutené kvalitným olejom a cesnakom. Podávané s paprikou tvoria typické katalánske jedlo *escalivada*.



### Upozornenie

Baklažány obsahujú určité množstvo **solanínu**, toxickéj látky, ktorá pri úplnom dozretí plodov takmer celkom zmizne.

Tento alkaloid je **príčinou ťažkostí** pri trávení, ale **pôsobením tepla sa stráca**, preto sa baklažány musia jesť **vždy zrelé a uvarené alebo inak vhodne pripravené**.



# Čučoriedky

Účinná prevencia  
a výborný liek



## ČUČORIEDKY Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	56,0 kcal = 236 kJ
Proteíny	0,670 g
Uhlíhydráty	11,4 g
Vláknina	2,70 g
Vitámín A	10,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,048 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,050 mg
Niacín	0,409 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,036 mg
Kyselina listová	6,40 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	13,0 mg
Vitámín E	1,00 mg α-TE
Vápnik	6,00 mg
Fosfor	10,0 mg
Horčík	5,00 mg
Železo	0,170 mg
Draslík	89,0 mg
Zinok	0,110 mg
Tuk spolu	0,380 g
Nasýtený tuk	0,032 g
Cholesterol	-
Sodík	6,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% Dennež potřeby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Príbuzné druhy:** Pozri okienko na str. 247

**Synonymum:** Jafury.

**Opis:** Plod ktorejkoľvek rastliny z rodu *Vaccinium*. Sú to malé bobule tmavomodrej farby. Rastlina je opadavý kríček z čeľade *Ehceaceae*, ktorý dosahuje výšku 25 až 50 cm.

**P**LODY ČUČORIEDOK len zriedka dosiahnu priemer väčší ako jeden centimeter. Rastú divo a niekto by si mohol myslieť, že sú bezvýznamné, ale nieje to tak.

Tradične sa používajú ako prílohy k jedlám, do koláčov a pečiva alebo sa z nich robia chutné zaváraniny.

Tieto nenápadné lesné plody nám ponúkajú veľké možnosti, a preto v posledných rokoch narástol počet vedeckých prác vyzdvihujúcich pozoruhodné dieticke a terapeutické účinky čučoriedok.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Čučoriedky obsahujú približne 11,4 % uhľohydrátov, väčšinu z nich tvorí **fruktóza** a iné cukry. Majú *veľmi málo* **tuku** a **bielkovín**. Najvýznamnejší z minerálov je **draslík** a veľmi cenený v nich je aj **vitamín A**.

Ich **liečivé účinky** však súvisia s nevyživnými zložkami. **Organické kyseliny, tanín, myrtilín** (glukozidový pigment) a **antocyaníny** pôsobia antisepticky a ochraňujú a sťahujú cievy.

Tu sú ich indikácie:

- **Infekcie močových ciest:** čučoriedkové a brusnicové šťavy majú na baktérie spôsobujúce tieto problémy, najmä na *Escherichia coli*, **pozoruhodné antiseptické** a **antibiotické** účinky. Potvrdilo sa to v posledných rokoch a je to najdôležitejšie využitie tohto ovocia.

Najpreskúmanejšie z hľadiska antiseptického účinku na močové ústroje sú dva druhy rastúce v Severnej Amerike:

- **Brusnica** (*Vaccinium oxycoccus*),
- **Brusnica veľkoplodá** (*Vaccinium macrocarpon*).

Všetky tieto druhy tohto ovocia sú si zložením a účinkami podobné, preto aj čučoriedky majú takmer rovnaké antiseptické

vlastnosti ako viac preskúmané brusnice. Brusnice a čučoriedky majú pred väčšinou antibiotík používaných na liečbu opakovaných infekcií dolných močových ciest (zápalu močového mechúra) dve významné výhody:

- **Zabraňujú prichytávaniu baktérií** k bunkám, ktoré tvoria vnútornú výstelku močového mechúra.<sup>9</sup> Je to pretrvávajúci fenomén pri infekciách dolných močových ciest, čo vysvetľuje časté znovuinfikovanie, ktoré je bežné pri liečbe antibiotikami.
- **Nevyvolávajú odolnosť** baktérií, ktorá nie je u antibiotík ničím nezvyčajným.

Pri chronickom zápale močového mechúra alebo pri jeho recidíve sa odporúča najmä brusnicová šťava {3}. U skupiny žien so sklonom k opakovanej **cystitíde** (zápal močového mechúra) stačilo pitie 300 ml (veľký pohár) brusnicového džúsu denne na zníženie výskytu baktérií a hnisu v moči o polovicu.<sup>9,10</sup> Z toho sa dá prirodzene predpokladať, že s čerstvo vylisovanou šťavou bude výsledok ešte lepší.

Na zabezpečenie účinnosti pri opakovanej cystitíde treba piť brusnicový džús



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Čučoriedky a brusnice sa môžu skladovať čerstvé len krátko. Najlepšie sa jedia pri zbere a sú veľmi dobré s mliekom alebo jogurtom.

❷ **Šťava:** Čerstvé a dozreté plody pretlačíme cez sito a získanú tekutinu ešte prefiltrujeme.

❸ **Konzervované:** Čučoriedky a brusnice sa používajú na prípravu kompótov, džúsov, džemov a želé.



## Brusnicová kúra

Túto kúru tvorí pyrė z **čerstvých** alebo **uvarených plodoch**. Počas **troch až piatich** po sebe nasledujúcich dní **je dáva pacient pol kila až kilo brusníc denne ako jedinú potravu**, ktorú si rozdelí na **štyri časti**.

**Deti a jedinci so slabým organizmom** po chorobe si môžu pridať aj mlieko.

Touto liečbou sa odstraňujú **mrle**, drobné črevné parazity bežné u detí.



Obyčajné čučoriedky majú modrú farbu, brusnice sú červené a všetky druhy majú šťavnatú, horkosladkú a aromatickú dužinu. Brusnice sú ideálne najmä pre ženy, lebo sú účinné proti infekciám močových ciest a zlepšujú prúdenie krvi v žilách dolných končatín.

denne počas jedného až troch mesiacov. Ak problémy ustupujú pomalšie, kúra sa môže bez rizika predĺžiť až na 6 mesiacov.

- **Obličkové kamene:** Brusnice a čučoriedky obsahujú *kyselinu chinovú*, ktorá sa vylučuje močom.<sup>11</sup> Táto látka okysľuje krv, zabraňuje tvorbe kameňov z fosforečnanu vápenatého (nemá vplyv na iné typy kameňov) a ak už existujú, šťava z brusníc ich môže dokonca rozpustiť.

- **Infekčná hnačka: Antimikrobiálny účinok** brusníc a čučoriedok a sťahujúca sila *tanínov* spoločne pôsobia na tráviaci trakt. Normalizujú črevnú flóru, obnovujú jej rovnováhu a bránia premnoženiu *Escherichia coli*, najrozšírenejšej črevnej baktérie. Čučoriedky a brusnice sa odporúčajú pri **disbakteriíze** (narušení črevnej bakteriálnej flóry), najmä ak bola spôsobená užívaním antibiotík. Spo-

hľadivo bojujú proti **plynatosti** (hromadeniu plynu v črevách).

- **Problémy obehovej sústavy:** Čučoriedky, vďaka obsahu *antokyanínov*, ochraňujú steny kapilár a žíl. Zmierňujú zápaly a znižujú edémy tkanív. Ich pravidelná konzumácia sa odporúča pri opuchoch **dolných končatín, kŕčovných žilách, flebitíde** (zápale žíl), **varikózných vredoch** a **hemoroidoch**.

- **Strata zraku spôsobená degeneráciou sietnice:** *Antokyaníny* (dávajú farbu tomuto druhu ovocia, najčastejšie modrú) v čučoriedkach regenerujú sietnicu a zlepšujú ostrosť videnia.

Čučoriedky a brusnice sa odporúčajú pri **cukrovke, hypertenzii, artérioskleróze** a chorobách sietnice oka, ktoré zapríčiňujú stratu ostrosti videnia.



## Čučoriedky a brusnice

Všetky čučoriedky a brusnice patria k rodu *Vaccinium* a okrem niekoľkých rozdielov sú si podobné zložením aj vlastnosťami.

Základný rozdiel pri ich klasifikácii je vo farbe:

### Čučoriedky

Sú tmavomodré alebo fialové a majú tieto charakteristické znaky:

- Sú sladšie ako brusnice.
- Sú bohatšie na **antokyaníny**.
- Odporúčajú sa pri problémoch s **obehovou sústavou** (kŕčové žily, hemoroidy) a so **sietnicou**, no účinné sú aj proti **cystitíde** a **hnačke**.
- **Čučoriedka obyčajná** alebo brusnica čučoriedková (*Vaccinium myrtillus* L): Je opísaná na strane 244, známa je tiež ako jafura. Rastie v Európe, v Kalifornii a na americkom Stredozápade. Divé čučoriedky majú v priemere 0,5 až 1 cm a sú veľmi bohaté na liečivé látky.
- **Brusnica strapcovitá** alebo chocholikatá (*Vaccinium corymbosum* L): Podobá sa čučoriedke, ale je väčšia.



Čučoriedky  
(*Vaccinium myrtillus*)

Jej šťavnaté bobule merajú do 2,5 cm. Hojne sa vyskytuje v Severnej Amerike.

- **Čučoriedka úzkolistá** (*Vaccinium angustifolium*): Najrozšírenejšia je na severovýchode Spojených štátov (štát Maine) a v Kanade (provincia Quebec). Plody merajú od 1 - 1,5 cm.

Brusnice  
(*Vaccinium oxycoccus*)

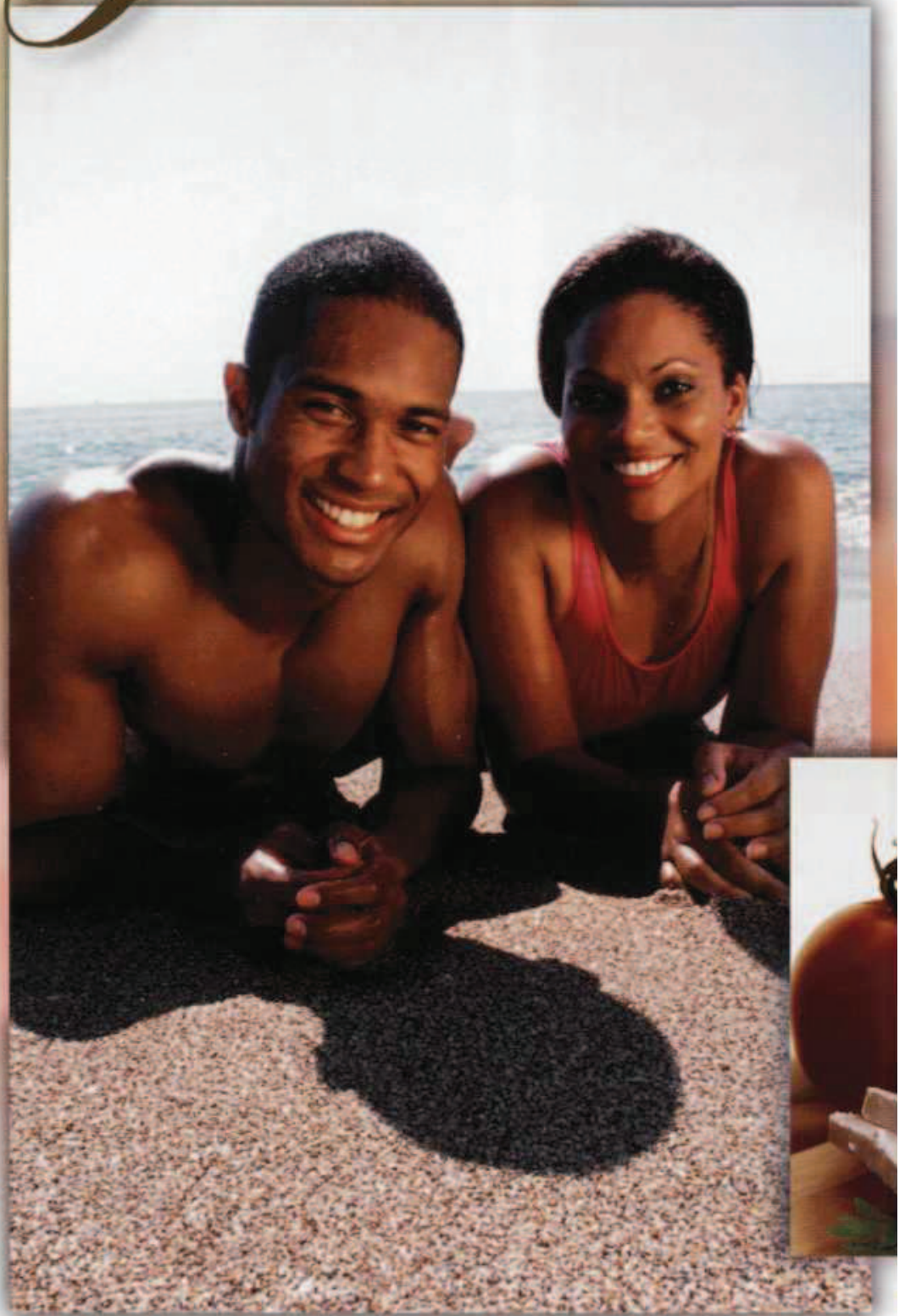


### Brusnice

Oproti čučoriedkam sú trpkéjšie.

- Obsahujú viac **kyslých** látok, ktoré ovplyvňujú moč.
- Sú účinnejšie proti **infekciám močových ciest** a **trávacieho traktu**.
- **Brusnica** (*Vaccinium oxycoccus* L): Vyskytuje sa v severných oblastiach Európy a Severnej Ameriky. Jej svetločervené plody majú 0,5 až 1,0 cm a sú z rodu *Vaccinium* najkyslejšie.
- **Brusnica veľkoplodá** (*Vaccinium macrocarpon*): Je trochu väčšia a oválnejšia ako brusnica.
- **Brusnica pravá** (*Vaccinium vitisidaea* L) Rastie na Severnej pologuli a jej červené plody sú dosť kyslé.

13



# Potrava pre reprodukčnú sústavu

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRAVA
Adenóm prostaty.....	251	Fejchoa.....	252
Dysmenorea.....	250	Paradajka.....	264
Fibrocystická mastopatia.....	250	Sója.....	254
Impotencia.....	251		



**S**TRAVA má rozhodujúci vplyv na zdravie rozmnožovacích orgánov mužov aj žien, lebo 25 g vlákniny denne u dospeljej osoby pomáha predchádzať bolesti a iným problémom napríklad pri menštruácii. Vlákna sa nachádza len v **rastlinnej** potrave ako **ovocie**, **celozrnné potraviny**, **zelenina** (vrátane listovej) a **strukoviny**. Podrobným výskumom na University of British Columbia vo Vancouveri (Kanada) sa okrem iného zistilo, že vegetariánky majú pri ovulácii menej problémov ako ženy, ktoré jedia aj mäso.<sup>1</sup>

Sója a z nej vyrábané potraviny, napríklad **tofu** alebo **sójové mlieko**, obsahujú **fytoestrogény**, ktoré upravujú menštruačný cyklus, chránia prostatu pred nadmerným zväčšovaním, znižujú riziko rakoviny a nemajú feminizačný účinok<sup>2</sup> ako estrogény.

## FIBROCYSTICKÁ MASTOPATIA

### Definícia

Je to *nezhubné ochorenie* prsníkov a charakterizujú ho malé, niekedy bolestivé **cysty**, ktoré počas menštruačného cyklu menia svoju veľkosť. Táto choroba postihuje najmä ženy medzi 30. a 50. rokom veku. Pokladá sa za nezhubnú, pretože má ľahký priebeh o neohrozuje život, ako napr. rakovina prsníkov. V niektorých prípadoch sa cysty vyskytujú spolu s **fibrómmi** či **fibroadenómami**, čo sú tvrdé a väčšinou nebolestivé uzliny konštantnej veľkosti.

### Strava

**To**, že **strava** je rozhodujúcim činiteľom pri vzniku zhubných aj nezhubných ochorení prsníkov, je nepochybniteľný fakt, overený výskumom aj reálnym životom.



Konzumujte

VLÁKNINU  
VITAMÍN A  
VITAMÍN E



Obmedzte  
alebo vylúčte

NASÝTENÉ TUKY  
MÄSO  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE

Červené mäso



Slanina



Užitočné sú všetky rastlinné oleje bohaté na polynenasýtené mastné kyseliny (kukuríčný, sójový, z hroznových semienok, pšeničných klíčkov atď.) Prvosienkový a rybaci olej, používané ako potravinové doplnky, môžu zmierniť kŕče a bolesti maternice.

## DYSMENOREA

### Definícia

Je to *nepravidelná a bolestivá menštruácia*, ktorá ovplyvňuje celkové zdravie. Niekedy je spojená s **premenštruačným syndrómom** (PMS), čo sú ťažkosti vyskytujúce sa niekoľko dní vopred. Pre PMS je charakteristické **hromadenie tekutín** (najmä v prsiach) a časté sú aj **zmeny nálady**.

### Príčiny

Hoci má dysmenorea organické a hormonálne príčiny, zdravá strava znamená pri nej veľkú úľavu. Sója, jej deriváty, ale aj iné strukoviny obsahujú **fytoestrogény**, ktoré pôsobia ako hormóny a regulujú menštruačný cyklus.

### Strava

Všetky **umelé potraviny** zložené z rafinovaných a spracovaných výrobkov dysmenoreu podstatne zhoršujú.



Konzumujte

SÓJU  
MOČOPUDNÉ  
POTRAVINY  
VLÁKNINU  
OLEJE  
VITAMÍNY  
A DOPLNKY  
HORČÍK  
FLAVONOIDY



Obmedzte  
alebo vylúčte

SOL'  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE  
CUKOR



O priamej súvislosti medzi nasýtenými tukmi (najmä živočíšneho pôvodu) a rakovinou sa vie už dlho. Dokázané je tiež, že čím viac tuku žena skonzumuje, tým väčšie riziko fibrómov a cýst prsníkov jej hrozí.<sup>3</sup>

## IMPOTENCIA

### Definícia

Je to stav, keď muž nemôže dosiahnuť alebo udržať erekciu potrebnú na súlož. Impotencia sa nelieči výrobkami alebo látkami, ktoré zvyšujú túžbu po sexe, pretože problém nie je v túžbe po ňom, ale v schopnosti ho uskutočniť.

### Príčiny

Pohlavná **schopnosť** je prejavom **dobrého** fyzického aj duševného **zdravia** a jej úhlavným nepriateľom sú všetky nevhodné potraviny.

### Životný štýl

**Fajčenie** a nadmerné **pitie alkoholu** a **čiernej kávy** sú **najčastejšie príčiny** impotencie. Aj artérioskleróza a cukrovka spôsobujú túto poruchu, pretože znižujú prítok krvi do ciev penisu.



**Konsumujte**

ANTIOXIDANTY  
PŠEŇIČNÉ KLÍČKY  
ZINOK



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
CHOLESTEROL  
NASÝTENÉ TUKY  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE

Ovocie  
a zelenina



**Antioxidanty** zabraňujú artérioskleróze a zlepšujú prítok krvi do ciev, ktoré zásobujú toporivé tkanivo penisu, čím umožňujú erekciu. Provitamín A a vitamín C a E majú najväčšie antioxidačné účinky a všetky tri sú rastlinného pôvodu. **Strava** bohatá na ovocie, celozrnné potraviny a zeleninu je na udržanie potencie oveľa užitočnejšia ako tukmi presýtené jedlá z mäsa alebo toľko propagovaná „zázračná“ tabletká.

## ADENÓM PROSTATY

### Definícia

Známy tiež ako nezhubná *hypertrofia prostaty*, postihuje mužov vo veku nad 50 rokov.

Nad normál zväčšená žľaza stláča uretru (močovú rúru), ktorá ňou prechádza, čo sťažuje močenie. Táto choroba nemá nič spoločné s rakovinou prostaty (pozri kapitolu 18).

### Strava

Aj keď má hormonálne príčiny, niektoré potraviny ju môžu spomaliť alebo zmierniť jej priebeh a, samozrejme, tie, ktoré dráždia močový trakt, výrazne zhoršiť.



**Konsumujte**

PARADAJKY  
SÓJU  
ORECHY  
ZINOK  
SELÉN  
VLÁKNINU



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

KORENIE  
KÁVU

Tekvicové semienka



**Nedostatok zinku** môže podporiť nadmerné zväčšenie prostaty. Obsahujú ho mäkkýše, najmä ustrice, no svojim celkovým zložením sú pre človeka skôr rizikom ako pomocou.

Pšeničné klíčky, sezam, javorový cukor, olejnaté orechy, tekvicové semienka a strukoviny sú tiež bohaté na zinok a nepredstavujú žiadnu vedľajšiu hrozbu.



# Fejchoa

## Ideálna v tehotenstve



### FEJCHOA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	49,0 kcal = 205 kJ
Proteíny	1,24 g
Uhlíhydráty	6,13 g
Vláknina	4,50 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,008 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,032 mg
Niacín	0,289 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,050 mg
Kyselina listová	38,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	20,3 mg
Vitámín E	-
Vápnik	17,0 mg
Fosfor	20,0 mg
Horčík	9,00 mg
Železo	0,080 mg
Draslík	155 mg
Zinok	0,040 mg
Tuk spolu	0,780 g
Nasýtený tuk	-
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Acca sellowiana* (Berg.) Burret.

**Synonymum:** Aka.

**Opis:** Plod stromu Akyovocnej (*Feijoa sellowiana* Berg.) z čeľade Myrtaceae, ktorý dorastá do výšky 7 metrov.

**F** EYCHOA je príbuzná guajavy (pozri str. 118), obidve patria do tej istej čeľade. Jej dužina krémovej alebo lososovo ružovej farby je mäkká a želatínová a chuťou pripomína ananás. Stred plodu je plný malých semienok, ale sú také mäkké, že pri jedení si ich ani nevšimnete.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Fejchoa obsahuje malé množstvo tuku a bielkovín a väčšie percento uhlíhydrátov. Je bohatá na **vitamín C** (okolo 20 mg/100g), nie až tak ako guajava (183 mg/100g). V nevel-



Fejchoa je veľmi osožná pre tehotné ženy kvôli bohatstvu folátov, jódu a rastlinnej vlákniny.

kom pomere sa v nej nachádzajú aj vitamíny skupiny B a minerály, no jej zloženie je pozoruhodné najmä kvôli týmto živinám:

✓ **Foláty:** Sú nevyhnutné na tvorbu krviniek a fejchoa patrí medzi ovocie najbohat-

šie na tieto látky. Ich nedostatok počas **tehotenstva môže viesť k anémii a k poruchám plodu.**

✓ **Jód:** Obsah tohto stopového prvku (50 až 100 µg/100 g) je väčší ako u ostatného ovocia a približuje sa množstvu v morských rybách (150 až 350 µg/100 g).

Fejchoa sa odporúča predovšetkým v týchto situáciách:

- **Tehotenstvo:** Kvôli vysokým dávkam folátov a jódu, ktoré sú počas gravidity veľmi dôležité.
- **Struma** (ľudovo nazývaná hrvoľ) zapríčinená **hypotyreózou** následkom nedostatku jódu v strave.
- **Zápcha**, pre jej bohatý obsah rastlinnej vlákniny.



### Príprava a použitie

❶ **Surová:** Plod treba ošúpať. Niektoré druhy sú drsnejšie, najmä ak ešte celkom nedozreli.

❷ **Kuchynské úpravy:** Fejchoa je vhodná na prípravu džúsov, kompótov a džemov.

# Sója

## Superstrukovina



V rovnakej hmotnosti sójové bôby obsahujú viac proteínov a železa ako mäso, oveľa viac vápnika ako mlieko a viac vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, a B<sub>6</sub> ako vajcia, a to všetko bez cholesterolu.

**Odborné synonymá:** *Dolichossoja, L., Phaseolus max L., Soy hispida Moench.*

**Opis:** Sójové bôby sú semená Sóje fazul'ovej (*Glycine max (L.) Merr.*), rastliny z čeľade Leguminosae, ktorá dosahuje výšku od pol do jedného metra. Gul'até semená alebo sójové bôby merajú v priemere 8 až 10 mm a rastú v podobných strukoch ako hrach.

### SÓJA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	416 kcal = 1 742 kJ
Proteíny	36,5 g
Uhlíhydráty	20,9 g
Vláknina	9,30 g
Vitamín A	2,00 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,874 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,870 mg
Niacín	10,5 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,377 mg
Kyselina listová	375 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	6,00 mg
Vitamín E	1,95 mg α-TE
Vápnik	277 mg
Fosfor	704 mg
Horčík	280 mg
Železo	15,7 mg
Draslík	1 797 mg
Zinok	4,89 mg
Tuk spolu	19,9 g
Nasýtený tuk	2,88 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%  
% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**T**Í, KTORÍ dobre poznajú japonský jazyk, vedia, že v ňom neexistuje slovné vyjadrenie označujúce „nával tepla“. Je to vazomotorický (cievohybný) symptóm charakterizovaný náhlým rozšírením ciev s pocitom nepríjemnej horúčavy, ktorým trpia ženy pri menopauze. Samozrejme, ten chýbajúci výraz u našich protinožcov neznamena, že Japonky nemajú menopauzu, práve naopak, je to jeden z dôkazov, že toto obdobie hormonálnych zmien prežívajú bez problémov.

Výskumníci ešte okrem toho zistili, že Japonky, Číňanky a Kórejčanky takmer nepoznajú rakovinu prsníkov. Celkovo

nielen ženy, ale aj muži na Ďalekom východe skoro vôbec netrpia chorobami reprodukčnej sústavy a majú aj nižší cholesterol.

Nehľadajme vysvetlenie v genetických ani rasových faktoroch, ale v životnom štýle, a najmä v strave. Ako je známe, ďaleko-východné národy získavajú prevažnú časť proteínov zo strukovín ako sója a v menšej miere z rýb, ale nie z hovädzieho alebo bravčového mäsa.

Početné výskumy potvrdzujú, že na lepšom zdraví reprodukčnej sústavy a nižšom výskyte rakoviny prsníkov a prostaty má nespochybniteľnú zásluhu sója, ktorú Japonci, Číňania a Kórejci jedia denne.

Sója je základnou potravinou v Číne, kde sa pestuje už viac ako tri tisícročia. V Japonsku sa začala používať v siedmom storočí kresťanskej éry. Do Európy sa dostala v 17. storočí a v Spojených štátoch ju po prvý raz začali pestovať o dvesto rokov neskôr.

Sója ako potrava pre ľudí sa v Severnej Amerike a Európe nepoužívala až do 20. storočia. Našťastie, seriózne výskumy posledných desaťročí dokázali a primerane

vyzdvihli jej liečivé vlastnosti a konečne má také miesto na našich stoloch, aké si zaslúži, aj keď až o tritisíc rokov neskôr!

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Sójové bôby sú pravdepodobne najbohatšou zásobárňou proteínov, vitamínov a minerálov, aká existuje, no obsahujú aj cenné fytochemikálie. Majú neobyčajnú schopnosť uživiť a ochrániť pred chorobami, čo pochopíte, keď si teraz prečítate ich zloženie:

✓ **Proteíny:** Sója je najväčší prírodný zdroj proteínov. Obsahuje ich 36,5 % a teda mäso s 20 % a vajcia s 12,5 % za ňou ďaleko zaostávajú.

Kvantita je však len jednou časťou príbehu, sója ponúka aj **kvalitu**. Jej proteíny spĺňajú požiadavky tela na aminokyseliny<sup>4</sup> v každom veku človeka

V strukovinách celkovo chýba dôležitá a nenahraditeľná esenciálna sírna aminokyselina metionín. Len proteíny sóje obsahujú dostatok tejto látky pre potreby dospelého (ale nie dojčiacich matiek), a preto sa považujú za kompletné. Ich biologická hodnota je porovnateľná s tými v mäse.



## Príprava a použitie

❶ **Varená sója:** Bôby sa musia nechať na niekoľko hodín nasiaknuť a potom sa varia 60 až 90 minút, pripravujú sa ako všetky strukoviny. Majú zvláštnu chuť, ktorá nie každému vyhovuje. Fazuľa mungová, čiže takzvaná **zelená sója** a **azuki** (pozri str. 256) sú na varenie *lepšie* ako bežné sójové bôby.

❷ **Múka:** Existuje odtučnená (50 % proteínov) a tučná (40 % proteínov) a obidva typy po zmiešaní s pšeničnou múkou získajú vyššiu nutričnú hodnotu. Dá sa z nich urobiť cesto, do ktorého netreba pridávať vajcia (sójový lecitín pôsobí ako

emulgátor, presne ako lecitín z vajec). Zo sójovej múky môžeme pripraviť veľa chutných vegetariánskych jedál.

❸ **Sójové proteíny:** Vyskytujú sa v rôznych formách (koncentrované, oddelené alebo štruktúrované). Ich množstvo sa pohybuje od 70 % do 96 % a takáto sója je vhodná najmä na prípravu bezmäsitých jedál.

❹ **Sójové mlieko:** Známe tiež ako sójový nápoj. Je to náhrada za kravské mlieko, ale s menším obsahom vápnika a bez vitamínu B<sub>12</sub>.

❺ **Tofu, miso, tempeh** (pozri str. 258).

## Zelená sója a Azuki

### Zelená sója

Takzvaná zelená sója alebo fazuľa mungová (*Vigna radiata* (L) Wilczek) pochádza z Indie.



Pre príjemnú chuť a stráviteľnosť si získava čoraz väčšiu popularitu. Pred

varením sa namáča tak ako všetky ostatné strukoviny. (Čas varenia: približne 45 minút). Môže sa jesť aj **naklíčená**.

### Azuki

Azuki (*Vigna angularis* (Willd.) Ohwi et Ohashi)

alebo malá červená

fazuľa je tiež

vhodná na

varenie, ale

potrebuje

dlhší čas ako

zelená sója

(50 - 60 minút).

Takisto je veľmi výživná

a chutná.



Pokusy, ktoré uskutočnil Francúzsky národný ústav pre poľnohospodársky výskum, ukázali, že proteíny zo sóje sú rovnako ľahko **stráviteľné** a **vstrebateľné** ako z kravského **mlieka**.<sup>5</sup>

✓ **Tuk:** Na rozdiel od ostatných strukovín ako je fazuľa alebo šošovica s menej ako 1 % tuku, sója ho má až 19,9 %. A pretože **masťné kyseliny** v nej sú prevažne **nenasytené**, tento tuk sóje pomáha **znižovať** hladinu **cholesterolu**.

✓ **Uhl'ohydráty:** Tie tvoria 20,9 % jej hmotnosti a skladajú sa z oligosacharidov, sacharózy a malého množstva škrobu. Sója obsahuje veľmi málo škrobu, na rozdiel od iných strukovín ako šošovica, fazuľa, fazuľa mungová alebo malá červená fazuľa azuki, a preto ju **dobré znášajú** aj **diabetici**.

✓ **Vitamíny:** Sto gramov sóje dodá polovicu dennej potreby vitamínu B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>, a 20 % vitamínu B<sub>6</sub> a E, čo ju stavia pred všetky ostatné strukoviny. Ale spoločne s nimi (okrem ich klíčkov) je chudobná na vitamín C a takmer neobsahuje provitamín A.

✓ **Minerály:** Sója ponúka aj veľké množstvo minerálov. Jej sto gramov dodáva 15,7 mg železa, teda päťkrát viac ako mäso, čo je

väčšie množstvo ako denná potreba tohto minerálu pre dospelého muža. Toto železo je **nehemické**, ťažšie vstrebateľné ako hemické, ktoré sa nachádza v mäse. Ale súčasná prítomnosť vitamínu C v črevách získaného zjedením čerstvého ovocia a zeleniny významne zvyšuje absorpciu železa zo sóje. Sója je veľmi bohatá na **fosfor**, **horčík** a **draslík**, vo svojich sto gramoch dodá väčšinu dennej potreby týchto minerálov. Má aj dostatok vápnika, no jej najväčšou výhodou je, že neobsahuje **prakticky žiadnen sodík**, minerál, ktorý spôsobuje zadržiavanie tekutiny tkanivom. Preto sa odporúča ako súčasť diéty pri kardiovaskulárnych chorobách.

Sója je tiež dobrým zdrojom **medi**, **zinku** a **manganu**, pre telo dôležitých stopových prvkov.

✓ **Vláknina:** Sója obsahuje 9,3 % vlákniny a väčšina z nej je rozpustná. Výrobky zo sóje jej však majú oveľa menej (napríklad tofu len 1,2 %). Sójová vláknina podporuje pravidelné vyprázdňovanie a znižuje hladinu cholesterolu.

✓ **Nevýživné látky:** V sójových bôboch sa nachádza hojné množstvo chémie-

kých látok, ktoré síce nie sú živiny v pravom zmysle slova, no v tele sú mimoriadne aktívne. Niektoré z nich, napríklad izoflavóny, sa považujú za fytochemikálie a ich objavenie predstavuje v posledných rokoch jeden z najväčších pokrokov vedy o výžive. Tieto sú najpozoruhodnejšie:

- **IZOFLAVÓNY:** Tvoria najdôležitejšiu nevyživnú zložku sóje a zodpovedajú za väčšinu jej terapeutických vlastností. Sú druhom **fytoestrogénu** (samici rastlinný hormón) a majú podobný účinok ako estrogén, ale bez vedľajších účinkov.

**Genisteín** (objavený v roku 1987) a **daidzeín** sú najdôležitejšie izoflavóny sóje. Niektorí výskumníci tvrdia, že sójové výrobky dodávajú v 100 g od 100 do 200 mg izoflavónov,<sup>6</sup> kým iní sú pri určovaní množstva opatrnejší. Olej ani detská výživa z tejto plodiny ich neobsahujú.

- **FYTOSTEROLY:** Ich úlohou je blokať vstrebávanie cholesterolu z potravy a tak znižovať jeho hladinu v krvi.

- **INHIBÍTORY PROTEINÁZY:** Tieto látky sú prítomné aj v iných strukovinách. Vo

veľkých dávkach, napr. v surovej sóji, sú toxické.<sup>7</sup> Pri spracovaní sóje (varením, namočením, kvasením atď.) sa ich koncentrácia podstatne znižuje.

Zostatkové malé množstvo inhibítorov proteínázy vo varenej sóji alebo v jej derivátoch má **antikarcinogénne** účinky vyvolávané ešte nie celkom známym mechanizmom.<sup>8</sup>

- **KYSELINA FYTOVÁ:** Nachádza sa najmä v otrubách zŕn a takisto aj sóje. Hoci narušuje vstrebávanie železa a iných minerálov, vie spoľahlivo neutralizovať pôsobenie karcinogénov v strave.<sup>9</sup>

Ako vidieť, sója je vysoko výživná (dodáva 416 kcal/100 g) a veľmi bohatá na účinné látky, čo vysvetľuje jej dietetické a terapeutické použitie:

- **Problémy zrelého veku - ženy:** Vďaka izoflavónom (rastlinným estrogénom) sója a jej deriváty pomáhajú udržiavať hormonálnu rovnováhu, z čoho vyplýva takýto prospech:

- **Regulácia menštruačného cyklu,** najmä u žien pred menopauzou.<sup>10</sup>

- **Zmiernenie neprijemných prejavov**



Sója je najrozšírenejšie pestovaná strukovina na svete pravdepodobne preto, že ju netreba hnojiť a za kratší čas sa dá z nej získať viac kvalitných proteínov.



**Sójas** stala medzi potravinami skutočnou hviezdou nielen kvôli výživnej hodnote, ktorá je väčšia ako u mäsa, ale aj pre jej široké využitie v kuchyni a diietické vlastnosti.

Môže sa použiť ako **strukovina** v množstve teplých a studených pokrmov. Tvorí hodnotnú náhradu kravského mlieka (**sójové mlieko**) a syrov (**tofu, tempeh, miso**). Omáčky z nej, ako tamari, dávajú príchut' pestrej palety jedál. **Olej** vyťažený zo sóje je výborný z hľadiska výživy aj liečby.

**Vysoko kvalitné** sójové proteíny sa uplatňujú v kuchyni a potravinárskom priemysle tak ako mäso, ale bez jeho nevýhod.

**menopauzy:** Pomáha pri tom **pravideľná konzumácia** sóje alebo jej derivátov, ktoré sú na izoflavóny najbohatšie (tofu, sójové mlieko, sójová múka, proteínový výťažok).

Je to pravda, že náhradná hormonálna liečba založená na estrogénoch odstraňuje príznaky menopauzy. Pomáha aj pri predchádzaní osteoporóze a znižuje

riziko infarktu. Nadmerná aktivita hormónov zapríčinená užívaním estrogénu zvyšuje však hrozbu rakoviny prsníkov a maternice.

Strava s prevahou sóje a jej derivátov nahrádza skutočnú a účinnú estrogénovú liečbu. Rovnako priaznivo pôsobí na kosti a srdce,<sup>11</sup> a zároveň je to prevencia pred rakovinou prsníkov a maternice.

- **Zníženie rizika rakoviny prsníkov:**

Výskumy vedené na University of Southern Carolina (USA) jasne ukázali, že čím *viac tofu* žena zje, tým menšiemu riziku rakoviny prsníkov sa vystavuje.<sup>12</sup> Jeho ochranný účinok sa zaznamenal u žien pred menopauzou aj u tých po nej.

**Tofu** je výrobok zo sóje, najbohatší na **fytoestrogény typu izoflavónov**, za ním nasleduje **sójové mlieko**.<sup>13</sup> Pokusmi sa overilo, že tieto látky, medzi ktoré patrí aj **genisteín**, pôsobia ako **cytostatiká** a zastavujú rast rakovinových buniek v prsiach.<sup>14,15</sup>

• **Problémy zrelého veku - muži:** Fytoestrogény v sóji sú ako **prírodný estrogén**, ale bez vedľajších účinkov, čo platí pre mužov aj pre ženy. Muži, ktorí pravidelne jedávajú sóju, sa tešia z:

- **Nižšieho rizika rakoviny prostaty.**

<sup>9,16</sup> Japonci umierajú len zriedkavo na túto chorobu, pretože konzumujú potraviny zo sóje, najmä tofu.<sup>17</sup>

- **Nižšieho rizika infarktu:** Fytoestrogény, aj tie ktoré sa vytvárajú v tele, chránia pred artériosklerózou a zlepšujú zdravie srdca a ciev.<sup>18</sup>

Pokusmi na samcoch opíc sa dokázalo, že pravidelná konzumácia sójových produktov bohatých na fytoestrogén nemá žiadne negatívne účinky na mužské pohlavné orgány.<sup>19</sup>

• **Zvýšený cholesterol:** Je dokázané, že pravidelná konzumácia sóje a jej derivátov znižuje celkovú hladinu cholesterolu v krvi.

• **Artérioskleróza:** Donedávna sa verilo, že proces hrubnutia ciev je nezvratný. Zistilo sa však, že vplyvom účinku sóje už nie sú také tvrdé a úzke. To je dobrá správa pre ľudí s artériosklerózou a s ňou spojeným zníženým prúdením krvi do koronárnych (infarkt, angina pectoris), cerebrálnych (mozgových), iliackých (slabinových) a iných artérií.

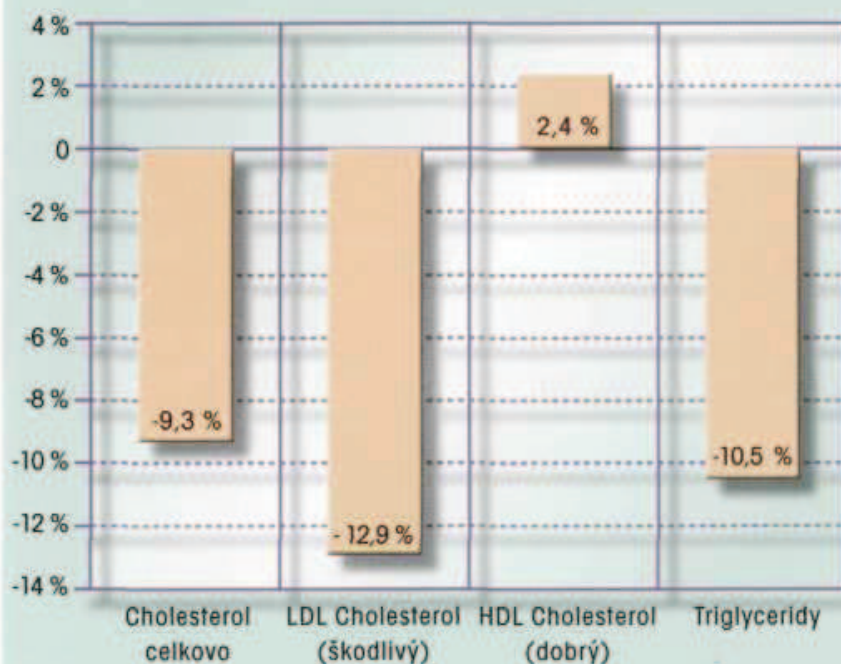
• **Trombóza:** Pokusmi sa dokázalo, že **genisteín** v sóji ochraňuje pred trombózou, zastavuje vytváranie trombínu (látky, ktorá spôsobuje zrážanlivosť) a brzdí priľnavosť krvných doštičiek.<sup>20</sup> Najväčším dôsledkom artériosklerózy je vznik trombu či krvnej zrazeniny v cieve. Trombóza koronárnych artérií vedie k **infarktu** a trombóza mozgových ciev má za následok **mŕtvicu**.



Na rozdiel od Európanov obyvatelia Ďalekého východu prijímajú väčšinu proteínov zo sóje a nie z mäsa, a preto sa aj tešia lepšiemu zdraviu pohlavných orgánov (prostata, maternica, prsníky).



## Účinok konzumácie bielkovín zo sóje na hladinu lipidov v krvi<sup>27</sup>



Je dokázané,<sup>25</sup> že denná konzumácia **30 až 50 g proteínov zo sóje** (napríklad dva poháre sójového mlieka a jedného sójového hamburgera) ako **náhrada** za rovnaké množstvo **živočíšnych proteínov** má tieto výsledky:

- 9,3 % zníženie **cholesterolu celkovo**.
- **12,9 %** zníženie **LDL cholesterolu** (škodlivého).
- 2,4 % zvýšenie **HDL cholesterolu** (dobrého).
- **10,5 %** zníženie **triglyceridov**.

• **Osteoporóza:** Vysoká *spotreba živočíšnych proteínov* spôsobuje nadmerné vylučovanie vápnika močom. Táto strata sa považuje za jeden z *primárnych faktorov*, ktoré prispievajú k vzniku osteoporózy.<sup>21,22</sup>

**Proteíny sóje** znižujú *stratu vápnika* močom a *zvyšujú mineralizáciu* kostí a ich *hustotu*.<sup>23</sup> Toto potvrdzujú najmä ženy v menopauze. Zásľuhu na tom má aj estrogénový účinok izoflavónov v sóji.

• **Zlyhanie obličiek:** Proteíny sóje na rozdiel od živočíšnych proteínov<sup>24</sup> nena-

rušujú fungovanie obličiek. Nahradenie mäsa potravinami zo sóje posilňuje a regeneruje tento orgán pri jeho zlyhaní aj nefróze (degenerácii tkaniva obličky spojené so stratou bielkovín močom).<sup>25</sup>

### • **Strava malých detí:**

Sója poskytuje deťom vysoko kvalitné bielkoviny, ktoré primerane spĺňajú ich potreby živín na rast. Ak sa im podáva výlučne strava zo sóje (kvôli alergií na mlieko), ako doplnok sa im zvyčajne do nej pridá aj aminokyselina metionín.

Sójové mlieko, *tofu*, sójová múka a sójové proteíny sú pre deti vhodné kvôli ľahkej stráviteľnosti a nutričnej hodnote. Existujú ešte tri špeciálne prípady, keď sa im podávajú sójové produkty:

- Pretrvávajúca **hnačka** sprevádzaná poruchou vstrebávania a podvyživenosťou.

### - **Alergia na laktózu.**

• **Detské alergie:** Strava zložená zo sóje lieči mnohé vyrážky, dedičné kožné ochorenia (atopickú dermatitídu), astmu a ostatné detské alergické reakcie.

• **Prevencia rakoviny:** Národný ústav na výskum rakoviny Spojených štátov venuje veľkú pozornosť antikarcinogénnym účinkom sóje a jej derivátov.<sup>26</sup>

Každodenná konzumácia potravín zo sóje znižuje riziko rakoviny prsníkov, hrubého čreva, konečníka, žalúdka, prostaty a pľúc.



# Sója: negatívne aspekty

*Vysoko výživná sója s neobyčajnými liečivými vlastnosťami má aj niektoré nevýhody. Žiadna z nich však nie je taká závažná, aby nás mohla odradiť od konzumácie tejto superstrukoviny, ktorú môžeme právom považovať za skutočnú liečivú **potravinu**.*

## Kyselina močová

Všetky strukoviny vytvárajú kyselinu močovú a sója najviac (380 mg/100 g). Hovädzie mäso jej produkuje 130 mg/100 g (niektoré druhy mäsa viac) a mlieko žiadnu.

Kyselina močová zo sóje nepredstavuje pre zdravie nijaké riziko, najmä ak je strava bohatá na zeleninu, ktorá moč alkalizuje a uľahčuje jeho vylučovanie.<sup>27</sup>

## Antinutričné faktory

Všetky surové strukoviny obsahujú toxické látky a sója nie je výnimkou. Sú známe ako antinutričné faktory, pretože bránia vstrebávaniu ostatných živín,<sup>28</sup> ale môžeme ich zo sóje čiastočne alebo úplne **odstrániť**, ak ju upravíme niektorým z týchto spôsobov:

- Namočením vo vode a varením.
- Kvasením.
- Klíčením.
- Priemyselným spracovaním.

## Nedostatok vitamínu B<sub>12</sub>

Sója, ako aj všetky ostatné potraviny rastlinného pôvodu, neobsahuje tento vitamín, ale do niektorých sójových výrobkov sa pridáva.

## Veľmi nízky obsah provitamínu A a vitamínu C

V dôsledku toho sa sója a výrobky z nej musia vždy dopĺňať čerstvým ovocím a zeleninou bohatou na provitamín A (karotén) a vitamín C, ktorý uľahčuje vstrebávanie železa zo sóje.

## Alergie

Na sóju reaguje ľudský organizmus väčšinou priaznivo, ale **prach** zo sójových bôbov môže u citlivých jedincov vyvolať vážne respiračné alergie.

## Plynatosť

Sójové bôby, ako všetky strukoviny, obsahujú v šupke *oligosacharidový* druh uhľovodíka, ktorý spôsobuje plynatosť, čo sa ale dá odstrániť namočením sóje a jej uvarením.

## Geneticky upravená sója

Hoci v súvislosti s ňou nie sú známe žiadne zdravotné problémy, jej pestovanie môže predstavovať hrozbu pre životné prostredie.



# Sója:

## Rakovina

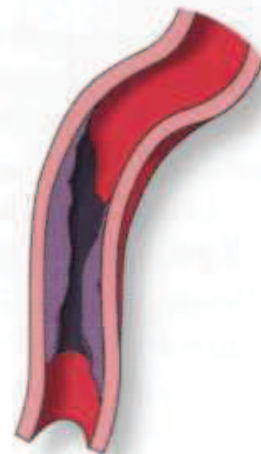
Konzumáciou sóje sa *znižuje riziko* takmer všetkých druhov rakoviny,<sup>9</sup> ale najmä:

- Prsníkov.
- Prostaty.
- Hrubého čreva.



## Artérioskleróza

*Pravidelný prísun* sóje do organizmu brzdí zužovanie a tvrdnutie ciev známe ako artérioskleróza.



## Srdce

Sója *pomáha predchádzať* koronárnej trombóze a infarktu.

*Pravidelná konzumácia* sóje chráni pred artériosklerózou, lebo krv sa stáva redšou, čím sa zlepšuje prúdenie krvi cez koronárne artérie.

## Kosti

Sója je účinná *prevencia* pred osteoporózou, lebo zvyšuje hustotu vápnika v kostiach, na čom má zásluhu **estrogénové** pôsobenie jej **izoflavónov**.

Ženy, najmä v menopauze, majú najväčší úžitok z remineralizačnej schopnosti sóje.



Jedna porcia sóje denne počas niekoľkých mesiacov stačí na vyvolanie pozitívneho účinku.

Porcia pozostáva z:

- Jedla z uvarenej sóje
- Dvoch pohárov sójového mlieka
- 30 až 50 g tofu
- Sójového hamburgera

# pozitívne aspekty

## Dodáva bielkoviny:

- **V podstatnom množstve** (*viac* ako ktorákoľvek iná **rastlinná** potravina).
- **Vysokej** biologickej **hodnoty** (skvelá náhrada živočíšnych proteínov).
- **Vhodné** na **doplnenie** menej kvalitných **proteínov**, napríklad z kukurice alebo pšenice.
- *Lahko* **stráviteľné a vstrebateľné**.



## Menopauza

Sója vďaka izoflavónom zmierňuje nepríjemné **príznaky**. *Izoflavóny* sú rastlinné hormóny a čiastočne nahrádzajú tie, ktoré sa prirodzene vytvárajú vo vaječníkoch.

Znížená tvorba estrogénu v menopauze je jednou z príčin nepohody počas tejto neľahkej etapy života ženy.



## Cholesterol

Sója a jej deriváty, tak ako všetka rastlinná potrava, **neobsahujú žiadne** cholesterol. Sú však bohaté na **nenasýtené mastné kyseliny**, ktoré pomáhajú **znižovať** jeho hladinu v tele.



## Detská potrava

Sójové mlieko môže nahradiť kravské ako rovnocenná súčasť detskej výživy.



# Paradajka

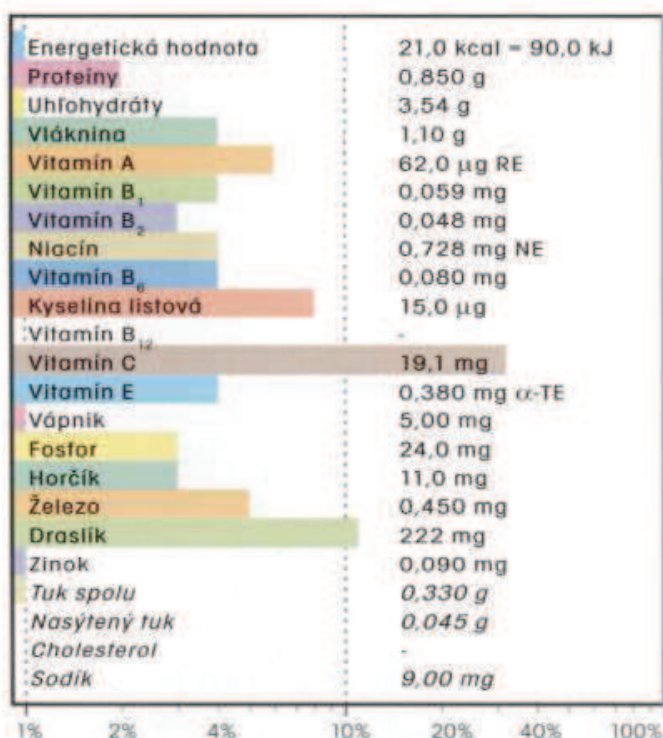
## Ochrankyňa prostaty



### PARADAJKA

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Lycopersicon esculentum* Mill.

**Opis:** Celý plod Rajčiaka (*Solanum lycopersicum* L.), rastliny z čeľade Solanaceae. Môže mať červenú, zelenú alebo žltú farbu.

**P**ARADAJKA je po zemiaku (pozri str. 190) najrozšírenejšia rastlina z čeľade Solanaceae a pestuje sa takmer na celom svete. V 16. storočí ju Španieli priviezli z Peru a Mexika, no trvalo viac ako dvesto rokov, kým ju v Európe začali akceptovať.

Podobnosť paradajky s červeným plodom ľuľkovca, jedovatej rastliny z tej istej čeľade, ju opriadla množstvom povier a možno aj preto sa v nemeckej a severoamerickej kuchyni uplatnila až začiatkom 20. storočia.

Najlepšie ju prijali v Španielsku a Taliansku, kde si hneď získala čestné miesto a dodnes je tam základom stravy.<sup>29</sup>

Paradajku znovu objavili aj odborníci na výživu a našli v nej oveľa viac ako len obyčajnú surovinu do šalátov alebo omáčok. Jej priaznivé pôsobenie na množstvo porúch a preventívny účinok na niektoré typy rakoviny, najmä na rakovinu prostaty, robí túto zeleninu celosvetovo uznávanou liečivou potravinou.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Čerstvé paradajky obsahujú veľa vody (takmer 94 % hmotnosti) a malé množstvo uhľohydrátov (3,54 %), proteínov (0,85 %) a tukov (0,33 %), ktoré pozostávajú najmä z glukózy a fruktózy. Živiny (21 kcal/100g) predstavujú jednu z najnižších hodnôt v rastlinnej potrave, viac ich má dokonca aj špargľa (23 kcal/100 g).

Energetická a liečivá hodnota paradajok je v ich bohatstve vitamínov a minerálov, ale aj nevyživných látok.

Najhojnejšie je zastúpený *vitamín C* (19,1 mg/100 g), čo nie je toľko ako v pomaranči (53,2 mg/100 g), ale dosť na to, aby paradajka bola účinná proti skorbutu.

Jej 100 g dodáva tretinu dennej potreby tohto vitamínu pre dospelého človeka.

V paradajkách nechýba vitamín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, niacín a foláty a prítomný je v nich aj provitamín A (62 µg RE/100 g), aj keď je ho oveľa menej ako v mrkve (2 813 µgRE/100 g) alebo mangu (389 µg RE/100 g).

Z *minerálov* si najväčšiu pozornosť zasluguje draslík (222 mg/100 g), nasleduje ho železo (0,45 mg/100 g), horčík a fosfor. Paradajky sú dobrým zdrojom *železa*, pretože ho na takú istú hmotnosť obsahujú deväťkrát viac ako mlieko (0,45 mg/100 g), a hoci trikrát menej ako vajcia (1,44 mg/100 g), stredne veľká paradajka vážiaca 180 g má rovnaké množstvo železa ako priemerné vajce (asi 60 g).

*Nevýživné zložky* v potrave sa nepovažujú za živiny v tradičnom zmysle slova, ale v tele majú dôležitú úlohu. Z nich sú v paradajkách najpozoruhodnejšie:

✓ **Rastlinná vláknina:** Paradajky obsahujú malé množstvo (1,1 %) *rozpusťnej* vlákniny v dužine, ale najmä v slize



### Paradajky a kyselina oxalová

Paradajky sa kvôli kyseline oxalovej donedávna nesmeli dávať ľuďom s **obličkovými kameňmi**. Táto látka spolu s vápnikom vytvára nerozpustný oxalát vápenatý, ktorý urýchlí tvorbu kalkulov čiže kameňov.

Neexistuje však **žiadny dôvod na vylúčenie** paradajok zo stravy chorých na obličky. Obsah **kyseliny oxalovej** v nich je **mimoriadne nízky** (5,3 mg/100 g), je ho dokonca menej ako v hlávkovom šaláte (17 mg/100 g), čaji (83 mg/100g) alebo špenáte (779 mg/100g).<sup>29</sup>

Paradajky zvyšujú **tvorbu moču a čistia** krv, čo uľahčuje prácu obličiek.



### Príprava a použitie

- ❶ **Surové:** Najzdravšie na konzumáciu.
- ❷ **Vyprážené:** Vyprážené paradajky sú chutné, ale pre človeka so slabým žalúdkom ťažšie stráviteľné.
- ❸ **Paradajková šťava a omáčka:** Tie sú bohaté na vitamín C a minerálne soli. Priemyselne spracované výrobky však zvyčajne obsahujú veľké množstvo prísad, ktoré môžu vyvolať alergické reakcie.



**Dusené a na malom množstve oleja vyprázané paradajky sú výdatnejším zdrojom lykopénu ako surové. Lykopén, ktorý dáva paradajkám červenú farbu, zabraňuje degenerácii prostaty.**

Podľa výskumov na Dusseldorfskej univerzite (Nemecko)<sup>30</sup> sa lykopén z dusených alebo vyprázaných paradajok vstrebáva oveľa lepšie ako zo surových. Ľudia s citlivejším žalúdkom však môžu mať problémy pri ich trávení.

okolo semienok, čím znižujú hladinu cholesterolu v krvi a zrýchľujú pohyb stolice v črevách.

✓ **Organické kyseliny**, najmä jablčná a oxalová, ktoré prispievajú k výnimočnej chuti paradajok. Počas dozrievania sa ich koncentrácia znižuje a zvyšuje sa obsah cukru.

Paradajky tak ako citrón majú **alkalický** (zásaditý) účinok na krv, organické tkanivá a moč, lebo obsahujú oveľa viac minerálnych solí ako kyselín.

✓ **Lykopén:** Toto rastlinné farbivo patrí do skupiny **karotenoidov** a dáva paradajkám ich typickú červenú farbu. Na rozdiel od betakaroténu sa nepremieňa na vitamín A, preto sa verilo, že nemá žiaden fyziologický význam. Na svetlo však prichádzajú nové dôkazy o jeho dôležitosti pre zdravie človeka.

Na Univerzite Heinricha Heineho v Dusseldorfe (Nemecko), v stredu na výskum paradajkového **LYKOPENU** zistili, že:<sup>31</sup>

- Lykopén sa bežne vyskytuje v množstve 0,5  $\mu$ mol na liter krvnej plazmy

a je teda spolu s **betakaroténom** najhojnejším **karotenoidom** v ľudskom tele.

- Lykopén sa nachádza aj v **semenníku, prostate a nadobličkách**.
- Lykopén je **mimoriadne silný antioxidant**, ktorý zabraňuje škodám z pôsobenia voľných radikálov na DNA buniek.
- Lykopén koordinuje rozmnožovanie buniek, čo by bez neho prebiehalo nekontrolovane.

Kvôli svojmu zloženiu sa paradajky odporúčajú na:

• **Problémy s prostatou:** Výskumy na Harvardskej univerzite (USA)<sup>31,32</sup> potvrdili, že muži, ktorí pravidelne jedávajú čerstvé paradajky, omáčku z nich alebo pijú šťavu, sú vystavení **oveľa menšiemu riziku rakoviny prostaty**.

Paradajky sú najbohatším potravinovým zdrojom **lykopénu**, karotenoidu chrániaceho bunky prostaty pred oxidáciou a abnormálnym rastom. Ukázalo sa, že ich pravidelná konzumácia v akejkoľvek podobe je **účinnou prevenciou rakoviny**

prostaty, jednej z najčastejších chorôb u mužov.

Z toho, čo je už o účinku lykopénu na tkanivo prostaty známe,<sup>30,31</sup> možno dedukovať, že pravidelná konzumácia paradajok celkovo podporuje jej správne fungovanie. Okrem toho, že zabraňujú rakovinovému bujneniu, brzdia nadmerné zväčšovanie (nezhubný adenóm alebo **hypertrofiu**) prostaty, ktoré je u mužov nad 50 rokov veku celkom bežné.

- **Prečistenie:** Paradajky neutralizujú a pomáhajú *vylučovať odpadové látky* metabolismu, ktoré bývajú väčšinou kyslé. Sú aj **močopudné** a uľahčujú prácu obličkám. Ich pravidelná konzumácia sa *odporúča na „prečistenie“* krvi pri **dne** (nadmerne vysokej hladine kyseliny močovej), zlyhaní obličiek s nárastom množstva **močoviny** v krvi alebo **chronickej prítomnosti toxínov** v tele zapríčinených stravou bohatou na mäso a živočíšne proteíny.

- **Oslabený imunitný systém:** Paradajky vďaka bohatému obsahu vitamínov, minerálov a antioxidantných karotenoidov

(lykopén a betakarotén) *prirodzene posilňujú* imunitný systém organizmu. Zvyšujú **schopnosť** tela bojovať s infekciami a v skutočnosti sú to práve ony, ktoré likvidujú ich pôvodcov (na rozdiel od rozšírenej predstavy, že to robia antibiotiká).

- **Artérioskleróza:** Paradajky svojím antioxidantným účinkom zabraňujú oxidácii **cholesterolu** prenášaného lipoproteínmi s nízkou hustotou (LDL), ktorá inak spôsobuje zužovanie a tvrdnutie ciev známe ako artérioskleróza. Sú tiež *veľmi osožné* ako **profylaktikum** (ochrana) pre všetkých, ktorí majú problémy s obehovou sústavou, vrátane anginy pectoris a infarktu.

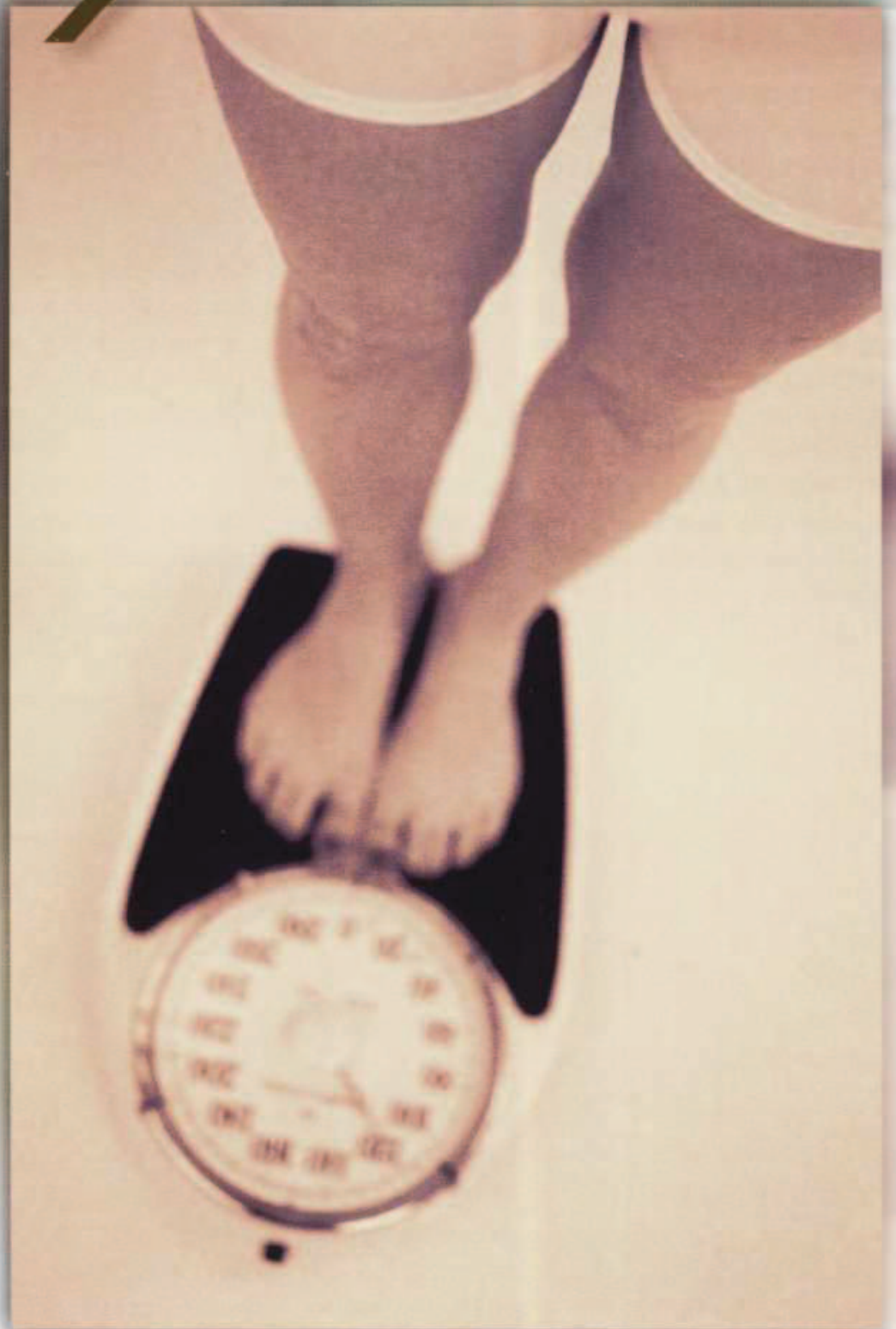
- **Rakovina:** Je známe, že paradajky sú dobrou prevenciou rakoviny prostaty. Pri výskumoch, ktoré sa robili v Taliansku<sup>32</sup>, sa dokázalo, že ich pravidelná konzumácia chráni aj pred rakovinou ústnej dutiny, pažeráka, žalúdka, hrubého čreva a konečníka. Vedci označujú túto potravinu ako *vysoko účinnú* proti všetkým druhom **rakoviny tráviaceho traktu**.



Červené druhy paradajok sú bohatšie na lykopén ako zelené.



14



# Potrava pre metabolizmus

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Cukrovka.....	276	Čerešne.....	290
Dna.....	275	Broskyňová palma.....	282
Fyzická únava.....	274	Huby.....	278
Hypoglykémia.....	276	Chlebovník.....	280
Nízka <b>hmotnosť</b> .....	274	Mangold.....	284
Zvýšená hladina triglyceridov.....	275	Mišpuľa japonská.....	286
		Pšenica.....	292
		Sladký zemiak.....	288



**M**ETABOLIZMUS je kolobeh *biochemických reakcií*, ktoré majú za úlohu vytvárať **energiu** a udržiavať telo **pri živote**.

Metabolizuje sa všetka potrava, pretože keď ju zjeme, tak sa kompletne zapája do chemických procesov v tele.

Potrava, ktorú opisujeme v tejto kapitole, sa však na trávení zúčastňuje *viac alebo priamejšie ako ostatná*.

Napríklad, huby a mišpule znižujú hladinu cukru v krvi u diabetikov, čerešne a pór uľahčujú vylučovanie odpadových produktov a celozrnná pšenica poskytuje vyvážené množstvo živín na vyrábanie energie v tele.

# Jedzte,

## Znížte celkový príjem kalórií

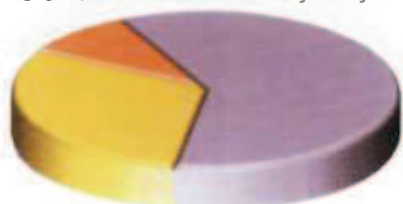
Aby bola odtučňovacia diéta účinná, musí sa pri nej prijímať **menej kalórií**, ako **telo spáli**.

## Dodržiavajte rovnováhu medzi rôznymi zdrojmi kalórií

Kalórie pri odtučňovacej diéte by **nemali**, ako to niektorí navrhujú, pochádzať len z **bielkovín** a **tukov**.

Prijímané kalórie pri zdravej redukčnej diéte by mali **správne** byť z **troch potravínových zdrojov** energie, ako je to zobrazené na grafe nižšie.

Tuky 15 - 30%      Uhlíhydráty 55 - 75 %



Bielkoviny 10 - 15%

## Vyberajte si sýtu potravu

Je zvyčajne **bohatá na vlákninu** a tá pri nasakovaní vodou v žalúdku zväčšuje svoj objem, čím vyvoláva pocit sýtosti.

Potraviny s takýmito vlastnosťami sú **rastlinného** pôvodu, napríklad **morské riasy**, **sladké zemiaky** a z **ovocia** najmä čerešne.

Výdatné raňajky pomáhajú proti obezite, kým ľahké ju zväčšujú.

## Konzumujte nízkoenergetickej potravu

Zvýšte konzumáciu potravy, ktorá v pomere k svojej hmotnosti dodáva málo kalórií, čo je predovšetkým **zelenina a ovocie**.

## Získajte zdravé stravovacie návyky

- **Jedzte pomaly**, potravu dôkladne požujte. Je dokázané, že takýmto spôsobom znížite jej množstvo a tým aj počet kalórií.
- **Nemaškrťte** medzi hlavnými jedlami.
- Počas jedenia **predchádzajte** stresu a starostiam, pretože tie vedú k vyššej konzumácii, ktorú si neuvedomíte.
- Ako **hlavné jedlá** dňa dodržiavajte **raňajky** a **obed**, na **večeru** si dajte len šalát alebo trochu ovocia. Môžete ju aj **celkom vynechať**.



# ale nepriberte

## Čerešne alebo múčnik?

Kalórie nie sú jedinou dôležitou vecou

Pol kila čerešní dodá **360 kcal**, teda približne toľko ako **100 g** čokoládového zákusku.

Kalóriami z múčnika obezitu podporíte, a tými z čerešní sa pred ňou chránite.

Pri odtučňovacej diéte nie je dôležitý len **počet** kalórií, ale aj ich **zdroj**. Tie, ktoré sú z obilnín, zeleniny, strukovín a ovocia nespôsobujú také priberanie ako ich rovnaké množstvo zo sladkostí, z rafinovaného pečiva, zo salám a z paštét.



Celozrnné obilniny a chleby, strukoviny a ovocie dodávajú uhľohydráty, ktoré sa v kontrolovanom množstve môžu bez obáv jesť pri odtučňovacej diéte.



## 1/2 kila čerešní

- Zjedia sa **pomaly** (asi za **10** minút).
- **Nasýtia**.
- Dodávajú rýchlo vstrebateľné jednoduché **cukry**, ale pretože sa v nich nachádza aj **vláknina**, vstrebávajú sa **pomalšie**, ako keby boli súčasťou múčnika.
- Obsahujú **vitamíny** skupiny B, čím uľahčujú metabolizmus cukrov.

## Stogramový zákusok

- Zje sa **rýchlo** (za minútu alebo menej).
- **Nenasýti**, takže človek je ešte viac.
- Obsahuje **nasýtené tuky** a **rafinované cukry**, ktoré sa **v tele uložia** do vrstiev, ak človek nevyvinie primeranú fyzickú aktivitu na ich spálenie.

Diabetici, ale aj obézni ľudia si musia zvyknúť na váženie porcií potravín s cieľom neprekročiť celkovú dennú povolenú dávku a sledovať rovnováhu medzi živinami.



# Potrava a rovnováha

Potrava sa počas tráviaceho procesu v tele vstrebáva a využíva na podporu životných funkcií, pri čom sa môže zvyšovať alebo znižovať **kyslosť krvi** a iných telesných **tekutín**.

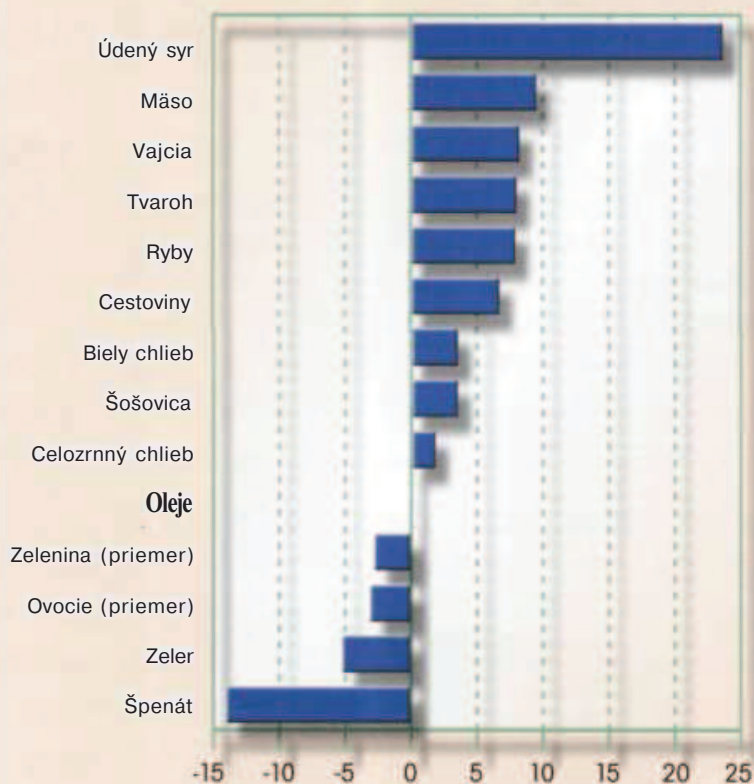
Treba si uvedomiť, že vyššia alebo nižšia kyslosť **reakcie**, ktorú potrava vyvolá pri metabolizme, **nezávisí** od jej kyslosti v ústach.

Napríklad citróny, pomaranče a iné plody majú kyslú chuť kvôli obsahu kyseliny citrónovej a iných organických kyselín. Po ich strávení však v tele ostávajú **zásadité zvyšky minerálov**, ktoré majú za následok zásaditú reakciu namiesto očakávanej kyslej.

Mäsá, vrátane rybacieho a ich deriváty, ale aj vajcia a údený syr okysľujú telo a ak ono nieje ihneď schopné tieto nahromadené kyseliny vyvážiť alebo vylúčiť, môže to spôsobiť veľa rôznych ťažkostí.



## Kyslosť v obličkách spôsobená rôznymi potravinami



Čísla ukazujú mEq (miliekvivalent) kyslých aniónov (chloridy, sulfáty, fosfáty a organické kyseliny) alebo zásaditých katiónov (draslík, sodík, vápnik a horčík), ktoré sa vylúčia močom po zjedení 100 g uvedenej potraviny. Výsledky poskytol Výskumný ústav pre detskú výživu v Dortmunde (Nemecko)<sup>1</sup>

- **Kladné hodnoty:** Udávajú, že uvedená potrava spôsobuje vylučovanie kyslých aniónov, čím vyvoláva aciditu (kyslosť).
- **Záporné hodnoty:** Udávajú, že uvedená potrava spôsobuje vylučovanie zásaditých katiónov, čím vyvoláva alkalitu (zásaditosť).

Zelenina a takmer všetky druhy ovocia vytvárajú zásadité prostredie a regulujú množstvo kyselín, ktoré v tele normálne vznikajú.



# kyselina / zásada

## Úzky limit

Faktor *pH* či stupeň **kyslosti krvi** a mimobunkových tekutín sa musí zachovať vo **veľmi tesných hraniciach**, a to presne medzi **7,35 a 7,45**, aby sa životné funkcie mohli vykonávať bez problémov.

Ak si uvedomíme, že hladina *pH* 7 je **neutrálna** (ani kyslá, ani zásaditá), tak **krv s priemerom 7,4** je **mierne zásaditá** alebo bázická.

Telo sa neustále pohybuje smerom ku kyslosti, z čoho vyplýva permanentný boj o udržanie správnej hladiny kyselín.

## Následky prekyslenia

Prekyslením tela a krvi vznikajú mnohé poruchy:

- Náchylnosť na **osteoporózu** a **Odvápnenie**.
- Náchylnosť na **artériosklerózu** a **koronárne choroby**.
- Väčšia pravdepodobnosť vzniku **artritídy**.
- Tendencia tkaniva zadržiavať tekutinu (**edémy**).
- Vyššie riziko urátových a cystínových **kameňov** v obličkách.
- Vyššie riziko **rakoviny**, lebo napadnuté bunky pravdepodobne rastú rýchlejšie v kyslom prostredí.

## Predchádzajte prekysleniu

- **Zvýšte** konzumáciu **zásaditých potravín**, predovšetkým zeleniny a ovocia, ktoré znižujú hladinu kyselín v tele.
- **Obmedzte kyslé jedlá**, najmä údené sery, mäso, mäkkýše, ryby a vajcia. Obilniny, vlašské orechy, búrske oriešky, šošovica a sója sú tiež kyslé, ale nie až v takom rozsahu ako potraviny živočíšneho pôvodu.
- **Pomáhajte obličkám** pitím veľkého množstva **vody** a jedením močopudného **ovocia** a **zeleniny** (pozri str. 230, tabuľka **Nedostatočné močenie**).

## Kyslá a zásaditá potrava

Väčšina **potravín rastlinného pôvodu**, okrem obilnín a niektorých strukovín, je **zásaditá**. Všetka potrava **živočíšneho pôvodu**, okrem mlieka a jogurtu, je **kyslá**.



Kyslá



Zásaditá

	Kyslá	Zásaditá
<b>OVOCIE</b>	Slivky, čučoriedky a brusnice	Všetko ostatné ovocie
<b>ORECHY</b>	Vlašské orechy, búrske oriešky, kešu	Mandle, gaštany
<b>OBILNINY</b>	Všetky obilniny, Celozrnné aj rafinované a ich deriváty (chlieb, cestoviny, atď.)	
<b>STRUKOVINY</b>	Sója, šošovica	Cícer, fazuľa
<b>ZELENINA</b>		<b>Všetka</b>
<b>MLIEČNE VÝROBKY</b>	Syr	Mlieko, jogurty
<b>VAJCIA, RYBY, MÄKKÝŠE A MÄSO</b>	<b>Všetky a aj ich deriváty</b>	

## NÍZKA HMOTNOSŤ

### Upozornenie

Pri radikálnom chudnutí treba bezpodmienečne a čo najskôr podrobné lekárske vyšetrenie, aby sa mohli nájsť konkrétne poruchy v organizme a vylúčiť všetky zhubné choroby.

### Príčiny

**Najbežnejšími príčinami** straty hmotnosti sú: trávacie problémy, vysoké horúčky, črevné parazity, nadmerná fyzická záťaž alebo príliš vysoká telesná aktivita na množstvo prijímanej potravy a hormonálne poruchy ako hypertyreóza.

### Strava

Na získanie **pôvodnej hmotnosti** musí strava spĺňať tieto tri podmienky:

1. **Dostatok kalórií** vo forme **uhl'ohydrátov**, aby telo mohlo bielkoviny prijaté v potrave premieňať na nové proteíny. V opačnom prípade spotrebúva kalórie na vytváranie energie a neukladá ich do tkaniva.
2. Primeranú dávku **vitamínov** skupiny B, ktoré sú veľmi dôležité pri metabolizme **uhl'ohydrátov** a ich premene na energiu.
3. Správny **pomer kalórií** troch energetických živín: uhl'ohydráty (60 %), tuky (30 %) a bielkoviny (10%).

Ako zdroj neobmedzeného množstva kalórií sa odporúčajú koncentrované potraviny, ktoré sú bohaté aj na vitamíny skupiny B.



#### Konsumujte

ĎATELINU (LUCERNU)  
CELOZRNÉ POTRAVINY

Ovos

PŠENICU

STRUKOVINY

GAŠTANY

ZEMIAKY

SENOVKU

SLNEČNICOVÉ SEMIENKA

FIGY

CHLEBOVNÍK

Ovsené vločky



Táto obilnina má najvyššiu energetickú hodnotu a kvôli obsahu slizu, ktorý upokojuje tráviaci trakt, patrí tiež medzi najľahšie stráviteľné a vstrebateľné.

## FYZICKÁ ÚNAVA

### Definícia

Fyzická slabosť *vyvolaná bežnou činnosťou, pri ktorej sa človek normálne neunaví*. Patrí medzi najčastejšie sťažnosti pri návšteve lekárov. Poznáme ju aj ako **únavu, vyčerpanosť, nedostatok energie** alebo **asténiu**.

### Príčina

Fyzickú únavu spôsobujú hormonálne, srdcové a respiračné poruchy, ale takisto aj infekcie, či už akútne ako chrípka alebo chronické ako tuberkulóza.

### Strava

**Nevhodná strava** môže tiež zapríčiniť fyzickú únavu. Ak pozostáva najmä z rafinovaných a spracovaných potravín (balastu), tak sa zásoby určitých živín, ktoré sa nachádzajú len v čerstvom ovocí a zelenine, rýchlo vyčerpajú. Jednoducho pripravená strava rastlinného pôvodu dodáva telu silu a odolnosť, ktorú mu neposkytnú ani tie najzložitejšie pokrmy zo živočíšnych zdrojov.

Prekonať a odstrániť vyčerpanosť nám môžu pomôcť aj potraviny a produkty odporúčané v tomto zozname.



#### Konsumujte

PŠENIČNÉ KLÍČKY

SEZAM

MATERSKÚ KASIČKU

PEL'

HROZNO

POTOČNICU

MARHULE

DRÁČ

MED



#### Obmedzte

alebo vylúčte

POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE

ČOKOLÁDU

GUARANU

Káva



Káva a čierny čaj síce na chvíľu povzbudia, nevyriešia však problém vyčerpania. Ich prílišná konzumácia únavu ešte zhoršuje.

## ZVÝŠENÁ HLADINA TRIGLYCERIDOV

### Definícia

Triglyceridy sú spolu s **cholesterolom** a **fosfolipidmi** časťou **lipoproteínov**. Ich **zvýšená hladina** prispieva k **artérioskleróze** a následne k infarktu alebo mŕtvici. Triglyceridy sa z chemického hľadiska skladajú z glycerínu a mastných kyselín. Nachádzajú sa vo všetkých **tukoch** a tvoria aj hlavnú zložku **olejov**.

### Príčiny

Cukrovka, hypotyreóza a poruchy pečene tiež zvyšujú hladinu triglyceridov, ale hlavnou príčinou je dedičnosť.

### Strava

Je dokázané, že niektoré potraviny znižujú hladinu triglyceridov a následne riziko artériosklerózy a chorôb srdca.



**Konzumujte**

SÓJU  
FAZUĽU  
AVOKÁDO  
CIBUĽU  
GUAJAVU  
PŠENIČNÉ KLÍČKY  
RYBACÍ OLEJ



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

TUKY CELKOVO  
FRUKTÓZU  
CUKRY



Zistilo sa, že 120 g varenej fazule denne za tri týždne zníži hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi o 10%.<sup>1</sup>

## DNA

### Príznaky

Dna sa prejavuje zápalom a ostrou bolesťou kĺbov zapríčinenou **vrstvami vykryštalizovanej kyseliny močovej** a najviac zasahuje metatarzálnu-falangálnu kĺb (palec na nohe). Ženy po menopauze a muži v staršom veku bývajú dnou postihnutí najčastejšie.

### Príčiny

**Kyselina močová** vzniká v tele dvoma spôsobmi:

- Z potravy ako odpadový produkt metabolizmu bielkovín nazývaných **nukleoproteíny**.
- Z vlastných buniek tela: Keď sa kyseliny močovej vytvára viac, než obličky stačia vylučovať, ukladá sa v rôznych tkanivách, napríklad okolo kĺbov. Tam spôsobuje zápal a bolesť, čo už poznáme ako dnu.

### Strava

Strava, ktorá sa odporúča ľuďom s touto diagnózou, musí:

1. Obsahovať **málo purínu**, lebo z neho sa tvorí kyselina močová.
2. **Pomáhať** pri vylučovaní **kyseliny močovej**, čo spíňa len **zásaditá** potrava.

Obidve tieto podmienky spíňa **ovocie** a väčšina druhov **zeleniny**.



**Konzumujte**

PLATÍ TO, ČO PRI  
METABOLICKEJ ACIDÓZE  
(pozri tabuľku str. 273)  
CITRÓNY  
ORECHY  
MLIEČNE VÝROBKY  
ZELENINU  
ČEREŠNE  
JAHODY  
HROZNO  
JABLKÁ  
ZELER  
PARADAJKY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

MÄSO  
MÄKKÝŠE  
MASTNÉ RYBY  
ALKOHOL  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE  
PIVOVARSKÉ KVASNICE  
STRUKOVINY  
ŠPENÁT  
FRUKTÓZU  
HUBY  
ŠPARGLE



## CUKROVKA

### Definícia

**Diabetes mellitus** je porucha metabolizmu glukózy a v rozvinutých krajinách sveta má nebezpečne stúpajúci trend. V tomto názve sú zahrnuté dve choroby, ktorých spoločným znakom je zvýšená hladina cukru v krvi:

- **Cukrovka typu I**, známa tiež ako **juvenilná cukrovka** alebo diabetes **závislý od inzulínu**. Pri nej sú zničené bunky pankreasu, ktoré vyrábajú inzulín. Môže to byť dôsledkom vírusovej infekcie, toxínu alebo autoimúnnej reakcie a rozhodujúce sú dedičné predpoklady. Diabetici s cukrovkou tohto typu bývajú chudí a od detstva odkázaní na inzulín.
- **Cukrovka typu II**, nazývaná aj **diabetes dospelých** alebo diabetes **nezávislý od inzulínu**. Okrem iného ju spúšťa aj strava bohatá na sladkosti a rafinované výrobky a chudobná na Celozrnné potraviny.<sup>2</sup>

### Strava

Potrava odporúčaná v tomto zozname zvyšuje kontrolu nad cukrovkou a pomáha predchádzať jej komplikáciám. Mala by sa preto po konzultácii s **odborným lekárom** zahrnúť do **dietetického plánu**.

Ukázalo sa, že potraviny, ktoré by sa mali obmedziť alebo vylúčiť, cukrovku aktivujú alebo zhoršujú. Ak si diabetici dobre zapamätajú tieto jednoduché odporúčania, dosiahnu veľký pokrok pri zvládaní choroby a najmä skvalitňovaní svojho života.



**Konsumujte**

**STRUKOVINY**  
**ZELENINU**  
**CELOZRNNÉ POTRAVINY**  
**OVOCIE**  
**ORECHY**  
**ARTIČOKY**  
**ZELER**  
**AVOKÁDO**  
**CIBUĽU**  
**HUBY**  
**ZEMIAKY**  
**PŠENIČNÉ KLÍČKY**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**CUKRY**  
**RAFINOVANÉ PEČIVO**  
**MED**  
**NASÝTENÉ TUKY**  
**ČOKOLÁDU**  
**MÄKKÝŠE**  
**MÄSO**  
**MLIEKO**  
**ALKOHOL**  
**SOL'**



Mäso

## HYPOGLYKÉMIA

### Definícia

Je to *pokles hladiny glukózy* v krvi pod minimálnu potrebnú úroveň na správne fungovanie mozgu (približne 80 mg/100 ml). Prejavuje sa zvýšením potením, slabosťou, pocitom hladu a nervozitou. Pri väčšom poklese sa môžu vyskytnúť závraty, mdloby a postihnutý môže dokonca upadnúť aj do kómy.

### Príčiny

**Najbežnejšou príčinou** hypoglykémie je príliš vysoká hladina inzulínu kvôli:

- Vyššej injekčnej dávke pri liečbe cukrovky.
- Mimoriadne intenzívnemu vylučovaniu inzulínu pankreasom ako odpovede na náhle zvýšenie glykémie spôsobené konzumáciou cukru.

### Strava

Pravidelná a vyvážená strava s optimálnym množstvom prírodných cukrov zabraňuje hypoglykémii a v jej akútnych prípadoch pomôže rýchlo zjesť akúkoľvek drobnú sladkosť alebo dať si do úst a cmúľať kocku cukru.



**Konsumujte**

**CELOZRNNÉ POTRAVINY**  
**STRUKOVINY**  
**ORECHY**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**CUKRY**  
**RAFINOVANÉ PEČIVO**  
**ALKOHOL**  
**POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE**

Mlieko



**Výskumy dokázali, že deti kŕmené kravským mliekom sú viac ohrozené cukrovkou typu I (závislou od inzulínu). Diabetici by preto ako jednoduché preventívne opatrenie mali obmedziť konzumáciu mlieka.**

**Konzumácia veľkého množstva mäsa znamená vyššie riziko cukrovky.<sup>3</sup> Táto choroba sa u vegetariánov vyskytuje oveľa zriedkavejšie.**

# Aktualizované informácie pre diabetikov

## Klasická diéta pre diabetikov

Až donedávna sa diabetikom predpisovala takáto diéta:

- Chudobná na všetky druhy uhl'ohydrátov.
- Bohatá na bielkoviny a tuky.

Neodporúčalo sa im konzumovať celozrnné potraviny, strukoviny a ovocie kvôli obsahu komplexného uhl'ovodíka (škrobu) a cukru, ktoré sa počas trávenia menia na glukózu.

Táto na uhl'ohydráty chudobná strava sa zdala byť pre diabetikov najrozumnejšia a očividne umožňovala aj dobrú kontrolu hladiny glukózy v krvi. Napriek tomu sa u nich prejavil väčší výskyt **artériosklerózy** a kardiovaskulárnych chorôb, vrátane **infarktu**.

Potraviny s obsahom škrobu (napríklad sladké zemiaky) a čerstvé ovocie možno jesť v obmedzenom množstve.



Celozrnné obilniny a strukoviny spĺňajú štyri dietetické požiadavky diabetikov, pretože udržujú optimálnu hladinu glukózy oveľa lepšie ako ktorákoľvek iná potrava. Ich neobmedzená konzumácia dokonca chráni pred cukrovkou.<sup>2</sup>



## Dnešná diéta diabetikov

Diabetická diéta pomaly prekonáva staré tabu a dnešné dietetické odporúčania sú takéto:

1. Strava *bohatá* na **komplexné uhl'ohydráty** (škrob).
2. Strava *bohatá* na **vlákninu**.
3. Strava s *nízkym* obsahom **tukov**, najmä nasýtených živočíšneho pôvodu.<sup>4</sup>
4. Strava s *obmedzeným* množstvom **cukru**.

Týmto spôsobom sa dosahujú lepšie výsledky pri **kontrole glykémie**, znižuje sa **hrozba komplikácií** a predlžuje sa **priemerný vek** diabetikov.

Úplný zoznam odporúčaných potravín, ale aj tých, ktorým by ste sa mali vyhýbať, je na strane 276.

Listová zelenina a orechy sú tiež vhodné pre diabetikov.





# Huby

## Znižujú potrebu inzulínu



### PEČIARKADVOJVÝTRUSNÁ Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	25,0 kcal = 106 kJ
Proteíny	2,09 g
Uhlíhydráty	3,45 g
Vláknina	1,20 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,102 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,449 mg
Niacín	4,90 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,097 mg
Kyselina listová	21,1 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	3,50 mg
Vitámín E	0,120 mg α-TE
Vápnik	5,00 mg
Fosfor	104 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	1,24 mg
Draslík	370 mg
Zinok	0,730 mg
Tuk spolu	0,420 g
Nasýtený tuk	0,056 g
Cholesterol	-
Sodík	4,00 mg

% **Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórii),**  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Pribuzný druh:** *Agaricus campestris* L.

**Synonymum:** Šampiňón.

**Opis:** Plodom je plodnica pečiariky (*Agaricus bisporus* L.), ktorá patrí do čel'ade Agaricaceae z triedy Basidiomycota. Skladá sa z troch rôznych častí: biely, mäsitý klobúk meria v priemere od 5 do 10 cm. Hlúbik je valcovitý a má prstenec. **Lupene** sa nachádzajú na spodnej strane klobúka a medzi nimi sa tvoria spóry.

**Š**AMPIŇÓNY sú veľmi obľúbené pre ich príjemnú chuť a svoje miesto v kuchyni si našli začiatkom 20. storočia a odvtedy si ho pevne držia.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Šampiňóny obsahujú 2,1 % kompletných bielkovín, približne toľko ako zemiaky, ale s menej ako tretinou kalórií (25 kcal/100 g), čo sa však pri ich vyprášaní podstatne zvýši.



Pri pokusoch s laboratórnymi zvieratami na University of Surrey (Veľká Británia) sa ukázalo, že huby významne zlepšujú priebeh cukrovky.<sup>5</sup> Dodávajú tiež bielkoviny, vitamíny skupiny B a len veľmi málo uhlíhydrátov.

Sú bohaté na *vitamín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacín a foláty*, ale aj na *draslík, fosfor, železo a stopové prvky*. Chudobné sú na vitamín C a vápnik a neobsahujú prakticky žiaden provitamín A ani vitamín E.

Ich trávenie **prebieha pomaly** a niekedy s **t ŕa ťkosťami**, čo je spôsobené obsahom chitínu a vlastnosťami ich bielkovín, ktoré sú bohaté na nukleové kyseliny. Neodporúčajú sa pri dne (pozri str. 275).

Huby sú užitočné najmä pri diétach pre ich **antidiabetický** účinok. K tomu prispieva aj ich veľmi nízky obsah uhlíhydrátov (3,45 %) a hojnosť bielkovín a vitamínov skupiny B. Pokusy s laboratórnymi zvieratami dokázali, že konzumáciou húb sa znižuje potreba inzulínu na reguláciu krvnej glukózy.<sup>5</sup>

Obézni ľudia môžu jesť huby tak ako diabetici, pretože sú sýte a ak sa nevyprážajú a nevaria s olejom, majú len veľmi málo kalórií.



### Príprava a použitie

❶ **Surové:** Niektoré štúdie poukazujú na to, že surové šampiňóny *môžu mať* kvôli obsahu agaritínu **karcinogénne účinky**,<sup>6,7</sup> iné to však popierajú.<sup>8,9</sup> Najlepšie preventívne opatrenie proti tomu je nejest' ich surové.

❷ **Varené, opekané, vyprá ťzané** a pripravené na mnoho iných spôsobov. Na ich uvarenie stačí niekoľko minút.

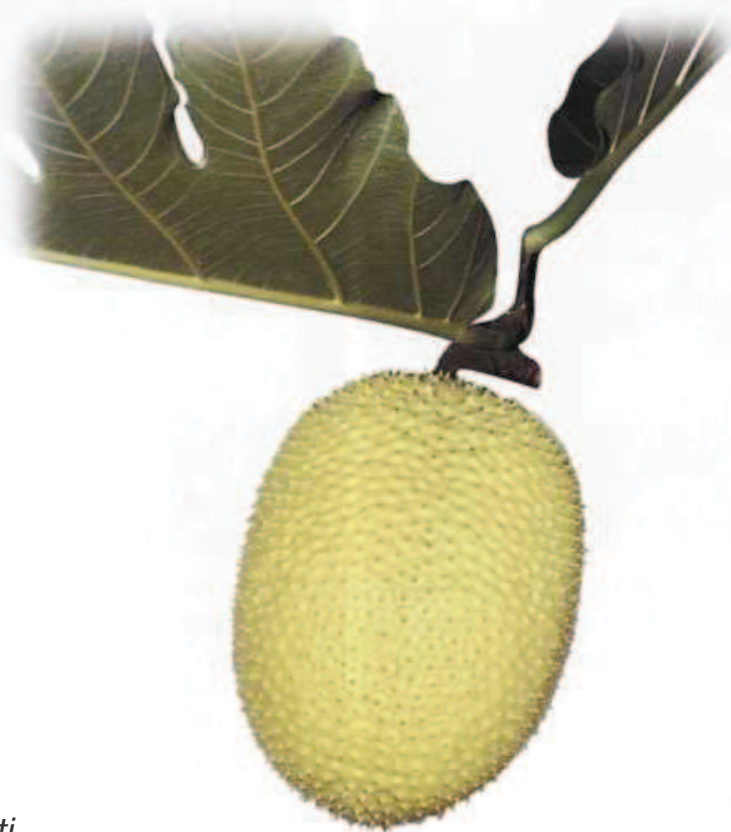
❸ **Konzervované:** Zavárané, mrazené, ale najmä sušené si dobre zachovávajú chuť aj arómu.

# Chlebovník

## Výživa a zdroj energie

**Príbuzné druhy:** *Artocarpus heterophylla* Lam.

**Opis:** Plod chlebovníka obyčajného (*Artocarpus communis* Forst), stromu z čeľade Moraceae, ktorý dosahuje výšku 20 metrov.



### CHLEBOVNÍK

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	103 kcal = 432 kJ
Proteíny	1,07 g
Uhlíhydráty	22,2 g
Vláknina	4,90 g
Vitámín A	4,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,110 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,030 mg
Niacín	0,900 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,100 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	29,0 mg
Vitámín E	1,12 mg α-TE
Vápník	17,0 mg
Fosfor	30,0 mg
Horčík	25,0 mg
Železo	0,540 mg
Draslík	490 mg
Zinok	0,120 mg
Tuk spolu	0,230 g
Nasýtený tuk	0,048 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**C**HLEBOVNÍK vošiel do histórie ako príčina vzbury na Bounty. V roku 1792 viezla táto loď z Tahiti do britskej kolónie v Karibiku 1000 stromov, aby ich plody nakrmili otrokov.

Kapitán lode Blight použil časť vody určenej pre posádku na polievanie chlebovníkov, čo viedlo k slávnej vzbure, ktorá sa skončila na opustenom ostrove v južnom Pacifiku.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Dužina čerstvých chlebovníkov má približne 70 % vody, ale po vysušení je ich zloženie po-



V 18. storočí prevážalo chlebovníky z Polynézskych ostrovov do Karibskej oblasti mnoho lodí. Tam sa tieto stromy sadili a ich plody dávali ťažko pracujúcim ľuďom pri zbere cukrovej trstiny nielen výživu, ale aj silu.

dobné **pšeničnej múke**, ktorá obsahuje viac bielkovín, ale menej tuku, minerálov a vitamínov.

Z toho vyplýva, že tieto plody sa môžu v tropických regiónoch, kde je nedostatok obilnín vhodných na pečenie chleba, použiť ako náhrada za pšeničnú múku. *Nedá sa síce povedať, že je to potravina so všetkými živinami*, ale v kombinácii s fazuľou a inými strukovinami bohatými na proteíny tvorí dôležitú zložku stravy obyvateľov tropických krajín.

Najhojnejšie zastúpenou živinou v chlebovníku je **ŠKROB**, ktorý v ňom, ale aj v pšeničnej múke tvorí väčšinu uhľohydrátov. Počas trávenia sa pomaly premieňa na **glukózu**, najdôležitejší zdroj energie buniek v tele.



### Príprava a použitie

- ❶ **Dužina:** Je šťavnatá, plná jemných vlákien a má neutrálnu chuť. Môže sa jesť surová alebo varená, opečená alebo vyprážaná.
- ❷ **Semená:** Plody niektorých druhov chlebovníka obsahujú veľa semien, a preto sa jedia opečené ako gaštany.
- ❸ **Múka:** Vyrába sa zo sušeného chlebovníka a pred pečením chleba sa mieša s múkou z iného obilia.

# Broskyňová palma

## Zásobáreň energie



PLODYBROSKYŇOVEJPALMY  
Zloženie  
na 100gramovsurovejjedlejčasti

Energetická hodnota	196 kcal = 816 kJ
Proteíny	2,60 g
Uhl'ohydráty	37,1 g
Vláknina	4,60 g
Vitamín A	201 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,050 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,160 mg
Niacín	1,40 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,300 mg
Kyselina listová	28,0 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	35,0 mg
Vitamín E	2,40 mg α-TE
Vápnik	14,0 mg
Fosfor	46,0 mg
Horčík	163 mg
Železo	1,00 mg
Draslík	264 mg
Zinok	1,40 mg
Tuk spolu	4,40 g
Nasýtený tuk	0,700 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odbornésynonymum:** Guilelmagasipaes  
(H.B.K.) Bailey.

**Opis:** Plodybroskyňovejpalmy (*Bactrisgasi-  
paes L.*), stromu z čeľade *Palmae*.

**T**OTO OVOCIE sa jedávalo v Stred-  
nej a Južnej Amerike už pred prí-  
chodom európskych kolonizátorov  
a dodnes je tradičnou súčasťou stravy  
v Kolumbii a Venezuele.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** V zložení  
plodov broskyňovej palmy **prevládajú**  
**uhl'ohydráty**, ktoré tvoria viac ako 40 %  
ich hmotnosti. Veľkú časť z nich predsta-  
vuje **škrob**, ale prítomné sú aj jednoduché  
uhl'ohydráty či **cukry**. Plody obsahujú aj  
tuky a bielkoviny, ale v menšom pomere  
ako uhl'ohydráty. Majú významné množ-

Broskyňová palma je druh palmovníka, ktorý rastie v tropických oblastiach amerického kontinentu a jej plody slúžia ako dobrý zdroj energie.

Datle



### Príprava a použitie

- ❶ **Surové:** Dužina je škrobová a má príjemnú chuť.
- ❷ **Varené:** Takto sa plody zvyčajne pripravujú. Varia sa 30 až 45 minút v slanej vode a ošúpané sa podávajú s rôznymi omáčkami alebo tvarohom.
- ❸ **Opekané:** Majú veľmi príjemnú chuť.

stvo **vitamínu A** vo forme karotenoidov<sup>10</sup> odolných voči teplu a menší podiel vitamínu **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **C** a niacínu. Z minerálov obsahujú vápnik, fosfor a železo.

Broskyňová palma je **vysokoenergetické** ovocie vďaka hojnosti škrobu a každý jeho gram dodáva telu 4 kalórie.

Plody broskyňovej palmy sa odporúčajú:

- **V období rastu** (detstvo, dospelie).
- **Športovcom**, osobám **fyzicky pracujúcim** a vždy pri vyššej spotrebe energie.
- **Pri podvýžive**, **neželanom chudnutí** a **rekonvalescencii** po chorobe.



# Mangold

## Ľahký a jemný



### MANGOLD

#### Zloženie

#### na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	19,0 kcal = 80,0 kJ
Proteíny	1,82 g
Uhlíhydráty	0,270 g
Vláknina	3,70 g
Vitamín A	610 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,100 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,220 mg
Niacín	0,883 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,106 mg
Kyselina listová	14,8 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	30,0 mg
Vitamín E	1,50 mg α-TE
Vápnik	119 mg
Fosfor	40,0 mg
Horčík	72,0 mg
Železo	3,30 mg
Draslík	547 mg
Zinok	0,380 mg
Tuk spolu	0,060 g
Nasýtený tuk	0,009 g
Cholesterol	-
Sodík	201 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Odborné synonymum:** *Beta cycla L*

**Opis:** Žiarivo zelené listy a biele stonky (*Beta vulgaris L. ssp. vulgaris cv. Vulgaris*), rastliny z čeľade *Chenopodiaceae*.

**H**OCI je mangold jedným z najdlhšie známych druhov listovej zeleniny a vychvaľovali ho už v Starom Grécku pred viac ako 2500 rokmi, mnohí ho vnímajú len ako obyčajnú zeleninu, a tak stále čaká na ľudí, ktorí uznajú jeho kvalitatívne a dietetické prednosti.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Mangold je významný pre obsah **provitamínu A** a **železa**.



Vďaka hojnosti minerálnych solí a zásaditej reakcii má vývar z mangoldu a ostatnej zeleniny pozoruhodný účinok *na* krv a tkanivá tela. Podporuje vylučovanie toxického odpadu metabolizmu s kyslým charakterom, napríklad kyseliny močovej.



### Príprava a použitie

- ❶ **Listy:** uvarené vo vode alebo v pare, pripravené na oleji a podávané s citrónom tvoria zdravé a ľahké jedlo.
- ❷ **Čerstvé listy:** Môžu sa jesť surové so šalátom.
- ❸ **Stonky:** Podľa niektorých je to najchutnejšia časť rastliny a vhodná náhrada namiesto kardy. Pripravujú sa varené, dusené, pečené alebo ako prísada do zeleninovej polievky.

Toto sú jeho najdôležitejšie indikácie:

- **Obezita:** Mangold utišuje hlad len málo kalóriami (približne 20 kcal/100 g). Bez ohľadu na spôsob prípravy {❶, ❷, ❸} tvorí ideálne jedlo a pre tých, ktorí chcú schudnúť, je vhodný najmä ako večera.
- **Prečisťovač krvi a alkalizér** vďaka bohatstvu *minerálnych* solí.
- **Urýchľovač trávenia** (digestívum) **a mierne preháňadlo** (laxatívum): Odporúča sa preto pri **gastritíde, zápche a hemoroidoch**.
- **Málokrvnosť**, pre vysoký obsah železa. Mangold obsahuje *kyselinu oxalovú*, no nie až toľko ako špenát (pozri str. 36), preto by sa mal pri obličkových kameňoch používať s mierou.

# Mišpuľajaponská

## Účinná proti cukrovke



### MIŠPUĽA JAPONSKÁ Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	47,0 kcal = 196 kJ
Proteíny	0,430 g
Uhohydráty	10,4 g
Vláknina	1,70 g
Vitámín A	153 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,019 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,024 mg
Niacín	0,263 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,100 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	1,00 mg
Vitámín E	0,890 mg α-TE
Vápnik	16,0 mg
Fosfor	27,0 mg
Horčík	13,0 mg
Železo	0,280 mg
Draslík	266 mg
Zinok	0,050 mg
Tuk spolu	0,200 g
Nasýtený tuk	0,040 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% **Dennej potreby** (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod Mišpuľníka japonského, stromu z čeľade Rosaceae, ktorý dosahuje výšku 5 metrov a pestuje sa aj ako okrasná drevina.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Niektorí ľudia bývajú po rozpelení mišpule sklamaní. Zistia totiž, že polovicu jej obsahu tvoria semená. Ich názor sa však rýchlo zmení, keď toto šťavnaté ovocie ochutnajú.

✓ **Cukry** fruktóza a levulóza tvoria 10,4 % jedlej časti plodu. Obsah tuku a bielkovín v ňom je zanedbateľný (0,2 % až 0,4 %).

✓ **Vitámín A** (vo forme provitamínu) je pomerom 153 µg RE/100 g najbohatšie zastúpený. Vitamíny skupiny B, ale aj vitamíny C a E sú prítomné len v malom množstve.

Z **minerálov** obsahuje železo, vápnik, horčík a najviac **draslík**.

Mišpuľa dodáva málo kalórií (47 kcal/100 g), ale veľké množstvo vody (86,7 %) a minerálnych solí, čo podporuje tvorbu a **vylučovanie** moču.

Je bohatá na adstringentné **taníny** (2,5 %) a na množstvo **triterpénových** aromatických látok, vďaka ktorým je účinná proti cukrovke.

Takéto sú jej indikácie:

- **Cukrovka:** Výskumami na Univerzite Federica II. v Neapole<sup>11</sup> (Taliansko) sa zistilo, že výťažky z mišpúl znižujú hladinu cukru v moči. Za tento účinok zodpovedajú seskviterpénové glykozidy a triterpenoidy, čo sú nevyživné látky, ktoré toto ovocie obsahuje.

Pôsobenie mišpúl proti cukrovke potvrdili aj štúdie z Mexickej Autonómnej univerzity.<sup>12</sup>

Z toho vyplýva, že odporúčať ich konzumáciu diabetikom má svoj zmysel.

- **Poruchy pečene:** Pri hepatitíde, nadmernom ukladaní tuku v pečeni a cirhóze má dobré výsledky mišpulová kúra {3}. Najvhodnejšia je na jar a môže sa opakovať každé dva alebo tri týždne.

**Mišpul'ovou kúrou** sa znižuje tlak na pečeň, ale aj objem tohto orgánu pri hepatomegálii (zväčšení pečene). Zmenšuje sa aj ascites (nahromadenie tekutiny v brušnej dutine), ktorý často ukladanie tuku v pečeni sprevádza.

- **Infekčná hnačka** (gastroenteritída, enterokolitída a kolitída). Mišpula má na tráviaci trakt mierne **adstringentný** (sťahujúci) účinok. Upokojuje celý organizmus, **dodáva mu vodu** a dopĺňa minerálne soli. Vrelo sa odporúča *ako prvá pevná strava* po pôste alebo po infekčnej hnačke. Človek môže zjesť až kilo zreých mišpúl za deň, ale tie sú k dispozícii len na jar.

- **Poruchy obličiek:** Mišpule sú **účinné diuretikum**, lebo zvyšujú tvorbu moču a uľahčujú vylučovanie jeho usadenín z obličiek. Pre nízky obsah bielkovín a hojnosť minerálov sa odporúčajú pri **dne**, vysokej hladine **kyseliny močovej**, **obličkových kameňoch** (najmä urátových) a rovnako aj pri **zlyhaní obličiek**.

- **Bežné prechladnutie:** Je dokázané, že **triterpénové estery** v mišpuliach majú silný **antivírusový účinok** a pôsobia najmä proti rinovírusom, ktoré spôsobujú nádchu.<sup>13</sup> Preto sa ich konzumácia odporúča ako prevencia a liek proti takým častým jarným prechladnutiam.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Také sú najzdravšie, no aby neboli veľmi kyslé, musia sa nechať dozrieť.

❷ **Kompóty a džemy:** Jediný spôsob ako mať mišpule po celý rok, pri spracovaní však strácajú väčšinu užitočných látok.

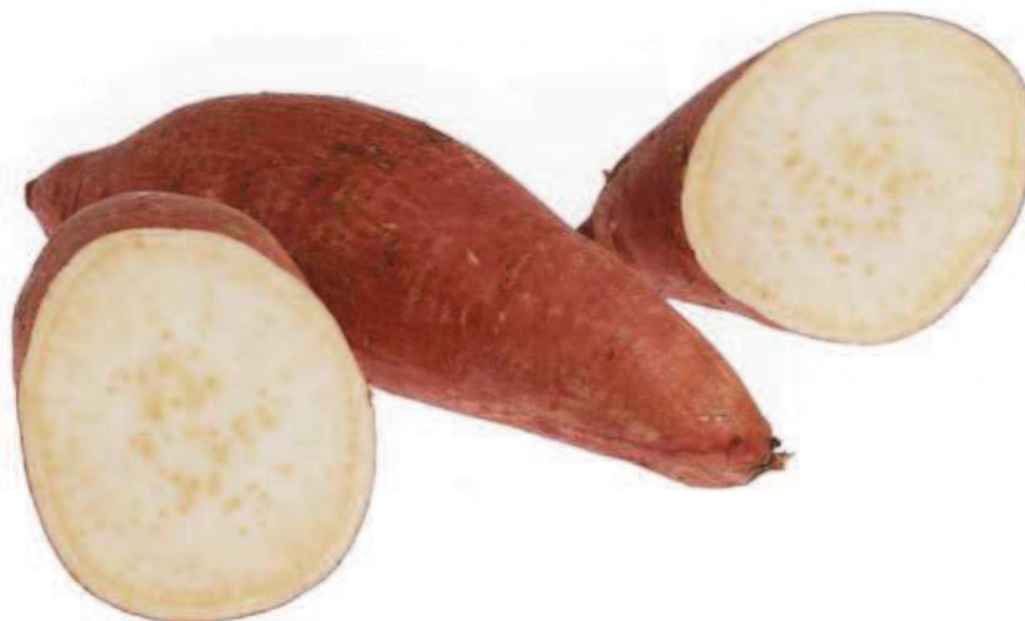
❸ **Mišpul'ová kúra:** Robí sa na jar a spočíva v dennej konzumácii 1 až 2 kíl mišpúl ako základnej živiny počas 2 - 3 dní. K nim sa môže pridať malé množstvo hriankov alebo suchárov.



Diabetikom konzumácia mišpúl prospieva.

# Sladký zemiak

## Pocit spokojnosti



### SLADKÝ ZEMIAK

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota:	105 kcal = 439 kJ
Proteíny	1,65 g
Uhlíohydráty	21,3 g
Vláknina	3,00 g
Vitámín A	2 006 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,066 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,147 mg
Niacín	1,01 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,257 mg
Kyselina listová	13,8 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	22,7 mg
Vitámín E	0,280 mg α-TE
Vápnik	22,0 mg
Fosfor	28,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,590 mg
Draslík	204 mg
Zinok	0,280 mg
Tuk spolu	0,300 g
Nasýtený tuk	0,064 g
Cholesterol	-
Sodík	13,0 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%  
% Dennež potřeby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymum:** Batáty, topinambury, indiánsky sladký zemiak.

**Opis:** Hľúza Povojníka batátového ("Ipomoea batatas" Poir.), z čeľade Convolvulaceae s plazivými stonkami dosahuje výšku od 30 cm do 1 m.

**S**LADKÉ ZEMIAKY pochádzajú z Haiti, kde ich našli Španieli a priviezli do Európy, odkiaľ sa rozšírili do celého sveta.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** V zložení sladkých zemiakov *dominujú* uhlíohydráty, ktoré tvoria približne 21,3 % ich hmotnosti. Vyskytujú sa vo forme **škrobu** a **cukrov** (predovšetkým **sacharózy**) a v každom druhu predstavujú iný podiel. Čím viac sacharózy hľúza obsahuje, tým je sladšia.

Obsah *tuku a proteínov* v nich je minimálny, menší ako v zemiakoch. Sú však *veľmi bohaté* na *betakarotén* (provitamín A), najmä žlté druhy.

Sladké zemiaky sú ľahšie stráviteľné, keď sa dobre požujú a premiešajú so slinami.

Obsahujú veľké množstvo vlákniny podobnej *celulóze*, a preto na steny čriev pôsobia upokojujúco.

Sladké zemiaky majú trojaké dietetické a terapeutické využitie:

- **Obezita:** Táto potravinu s bohatstvom škrobu a kalórií (o trochu väčším ako u zemiakov), chráni pred obezitou. Sladké zemiaky majú totiž jednu veľmi **užitočnú vlastnosť**, dávajú pocit sýtosti, čím zároveň pomáhajú znižovať príjem kalórií.

Samozrejme, že ich treba jesť v *kontrolovanom množstve*, aby sa neprekročil odporúčaný denný limit.



Hoci sú sladké zemiaky bohaté na škrob, a teda aj na kalórie, majú jedinečnú vlastnosť, vyvolávajú pocit nasýtenia, čím tíšia hlad.

Aj keď 100 g sladkých zemiakov obsahuje len 105 kalórií, tie utlmia hlad aj na niekoľko hodín.

Rovnako je jasné, že by nemali byť hlavnou potravou kvôli nedostatku tuku a proteínov. Ale ak sa skombinujú s mliekom, so strukovinami alebo s olejnatými orechmi, zvýši sa aj ich výživná hodnota.

- **Artérioskleróza** a poruchy obehovej sústavy: Bohatý obsah *betakaroténu* (provitamínu A) v sladkých zemiakoch je mimoriadne osožný pri artérioskleróze.

V sladkých zemiakoch nie je takmer *žiadnen tuk* ani *sodík*, najväčší nepriateľ obehovej sústavy. Ich pravidelná konzumácia sa preto odporúča nielen pri **artérioskleróze**, ale aj pri **nedostatočnom prúdeňí krvi a hypertenzii**.

- **Zvýšená potreba energie:** Sladké zemiaky dodávajú silu pri intenzívnej **fyzickej činnosti** a prospievajú tým, ktorí sa **zotavujú** z choroby. V takýchto prípadoch môžu byť ako hlavné jedlo dňa dva alebo trikrát za týždeň.



## Príprava a použitie

❶ **Opekané:** Je to najbežnejší spôsob ich úpravy. Môžu sa opekať v rúre alebo na pahrebe a dávajú sa tam celé, bez odstránenia šupky.

❷ **Pyré s mliekom:** Po opečení alebo uvarení sa sladké zemiaky rozmiešajú na kašu. Zvyčajne už do nich netreba pridávať cukor, ale zvýšiť ich výživnú hodnotu môžete vaječným žĺtkom.

❸ **Cukrovinky:** Sladké zemiaky sa používajú na výrobu džemov a cukríkov.

# Čerešne

## Utišujú hlad a čistia krv

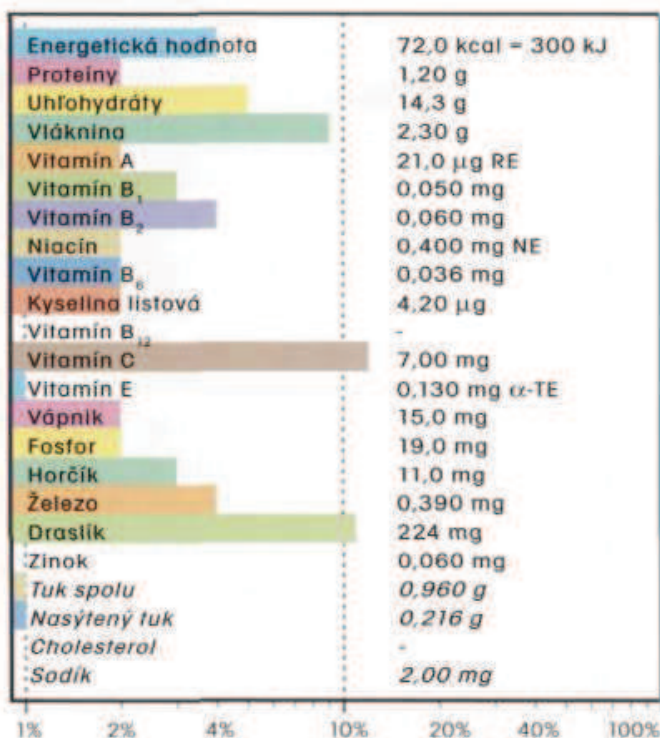
Liečba čerešňami raz alebo dvakrát do týždňa pomáha znížiť hmotnosť a zároveň prečisťuje telo a krv. Pre kôstky v ich vnútri sa musia jesť pomaly a to vyvoláva pocit sýtosti.



### ČEREŠNE

#### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Príbuzné druhy:** *Prunus cerasus* L. (višňa).

**Opis:** Plod stromu čerešňa (*Prunus avium* L.) z čeľade Rosaceae, ktorý dorastá do výšky 20 merov. Je to kôstkovica s priemerom asi 2 cm a jej farba sa pohybuje od svetločervenej po tmavofialovú.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** V minulosti sa čerešne považovali za sladké, príjemné, ale nutrične a terapeuticky málo hodnotné ovocie.

Teraz sa už vie, že sa v nich, aj keď len v malom množstve, nachádzajú všetky dôležité živiny (okrem vitamínu B<sub>12</sub>). Zo **14 % cukrov** je najdôležitejšia **fruktóza**, preto sú čerešne vhodné aj pre diabetikov. **Tuky** aj **bielkoviny** sú v nich zastúpené po jednom percente.

Čerešne obsahujú malé množstvo vitamínu A, B, C a E a rovnako aj minerály a stopové prvky: vápnik, fosfor, horčík, železo, sodík, **draslík** (najviac), zinok, meď a mangán.



Význam čerešní umocňujú aj tieto ne-výživné zložky:

✓ **Organické kyseliny:** Kyselina jablč-ná, jantárová a citrónová, ktoré **podpo-rujú** trávenie a **prečisťujú** krv.

✓ **Rozpustná rastlinná vláknina** s pre-vahou **pektínu**. Sto gramov čerešní dodá

10 % jej ODD (odporúčanej dennej dávky), čo pomáha pri tvrdej stolici a zároveň **znižuje** cholesterol.

✓ **Flavonoidy**, ktoré im dávajú **diuretic-ké, antioxidantné** a **antikarcinogénne** vlastnosti.

✓ **Kyselina salicylová**, prírodný pred-chodca acylpyrínu, pôsobí **protizápalo-vo** a **protireumatickým**. Vyskytuje sa v množstve približne 2 mg na 1 kg čereš-ní, ale to stačí na daný účinok.

Čerešne sú jemné plody, dajú sa ľahko jesť a sú osožné pri týchto ťažkostiach:

- **Obezita:** Čerešne sa musia jesť po jed-nej a pri takom tempe určite nepriberiete. Na zákusok s 360 kalóriami potrebujete len niekoľko zahryznutí, no ak chcete zís-kať rovnaké množstvo z čerešní, musíte ich mať pol kila a približne 15 minút času. Výsledkom v druhom prípade je oveľa väč-ší pocit nasýtenia ako zo zákusku a strata túžby po ďalšom jedle.

**Močopudný a očistný** účinok, ale aj minimum **sodíka** a **tukov** urýchľujú **znižovanie nadváhy**.

- **Cukrovka:** Diabetici znášajú kontrolo-vané množstvo čerešní veľmi dobre, pre-tože polovicu z ich **cukrov** tvorí **fruktó-za**. Žiadna ovocná kúra, ani čerešňová {2}, sa im však neodporúča, ak ju ne-schváli odborný lekár.

- **Depuratívne (očistná) diéta** {2}: Pod-ľa Dr. **Valnet**, významného francúzskeho fytoterapeuta, jeden či dva dni liečby čereš-ňami predstavujú dokonalé prečistenie tela, lebo sa tým uľahčí vylučovanie odpadov a jedovatých látok.

- **Chronické problémy: Bohatá kon-zumácia** čerešní, najmä ako **týždenná kúra** {2} sa odporúča pri artritíde, dne, chronickej reume, artérioskleróze, chro-nickej zápche, autointoxikácii v dôsledku nevhodnej potravy, chronickej hepatopatii (ochorenie pečeneového tkaniva), zlyhaní srdca, rekonvalescencii a rakovine.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Čerešne sa musia jesť po jednej a dobre požit'.

❷ **Čerešňová kúra:** Tri až štyrikrát denne počas dvoch až troch dní sa konzumuje pol kila zrelých čerešní ako jediná po-trava. Tí, ktorí majú **problémy so žalú-dkom**, ich môžu chvíľu **varit'**. Na dosiah-nutie silnejšieho účinku treba ešte vypit' niekoľko **pohárov** čaju (50 g **stopiek** necháme 5 minút vrieť v litri vody).

❸ **Kuchynské recepty:** Čerešne sú vý-borné do ovocných koláčov, džemov a kompótov.



# Pšenica

## Kráľovná obilnín



### PŠENICA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	331 kcal = 1 385 kJ
Proteíny	10,4 g
Uhľohydráty	61,7 g
Vláknina	12,5 g
Vitamín A	-
Vitamín B <sub>1</sub>	0,394 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,096 mg
Niacín	4,80 mg NE
Vitamín B <sub>5</sub>	0,272 mg
Kyselina listová	41,0 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	-
Vitamín E	1,44 mg α-TE
Vápnik	27,0 mg
Fosfor	493 mg
Horčík	126 mg
Železo	3,21 mg
Draslík	397 mg
Zinok	2,63 mg
Tuk spolu	1,56 g
Nasýtený tuk	0,289 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod pšenice (*Triticum aestivum* L.), rastliny z čeľade Gramineae. Skladá sa z perikarpu (oplodia) alebo otrúb, endospermu či jadra a zárodka.

**P**LANÉTA ZEM každý rok poskytne 600 miliónov ton pšenice a nakrmí ňou miliardy ľudí. Žiadna iná obilnina nie je taká rozšírená ako pšenica.

Takmer štyritisíc rokov po tom ako Jozef, syn Jákoaba, nasýtil ľud Egypta zásobami obilia, je pšenica základom výživy človeka a poskytuje viac potravy väčšiemu počtu obyvateľov planéty ako ktorákoľvek iná plodina.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Zrno pšenice, ktoré sa skladá z otruby či perikarpu, endospermu a klíčka, je **takmer kompletná potravina**, ktorá obsahuje všetky pre telo potrebné živiny, chýbajú jej len:

- provitamín A (betakarotén),
- vitamín C,
- vitamín B<sub>12</sub>, tak ako všetkým potravinám rastlinného pôvodu.

Všetky zvyšné živiny, vrátane **vlákniny**, sa nachádzajú v plnom zrne pšenice a všetky, okrem **tukov** a **vápnika**, majú aj **dostatočné zastúpenie**.

✓ **Uhl'ohydráty**: Tvoria až 76 % a väčšinou sú vo forme **škrobu**, len s malým podielom (1 % až 2 %) cukrov.

Čím viac **vlákniny** v pomere k škrobu zrna obsahuje, tým pomalšie sa uvoľňuje **glukóza**. Diabetici **lepšie znášajú celozrnnú pšenicu** a múku ako bielu, ktorá bola zbavená vlákniny. Celozrnná **nevyvoláva** náhle zmeny hladiny glukózy v krvi.

✓ **Proteíny**: Až 90 % pšeničných proteínov sa skladá z **gluteínu** a **gliadínu**, ktoré keď sa oddelia od ostatných častí zrna a zmiešajú s vodou, vytvoria mazľavú hmotu **glutén** (lepok), čo je bielkovinový obsah endospermu, čiže biela múka (bez klíčkov a otrúb).

Je to práve **GLUTÉN**, ktorý spôsobuje, že sa cesto zväčšuje vplyvom oxidu uhlí-

čitého vznikajúceho počas kvasenia (kysnutia).

Glutén má však aj dve nevýhody:

- U niektorých jedincov vyvoláva **neznášanlivosť** (alergiu). Výsledkom býva celiakia u detí a malabsorpčný syndróm u dospelých.

- Je to **nekompletný proteín**, ktorý síce obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, ale jeho nízky obsah **lyzínu** nestačí potrebám tela.

Kvalita proteínov v gluténe sa podstatne zvýši, ak sa pšenica a jej deriváty v strave kombinujú so strukovinami alebo s mliečnymi výrobkami, aby sa doplnil chýbajúci lyzín.

**Proteíny pšeničných klíčkov** majú tiež veľa **lyzínu**, to však len čiastočne nahrádza nedostatok gluténu, pretože klíčok tvorí iba 2,5 % zrna. Obsahuje málo proteínov, ale prvotriednej kvality. Napriek tomu celozrnná pšenica a múka dodávajú viac výživných proteínov ako biela.



## Príprava a použitie

❶ **Celozrnná**: Okrem možnej kontaminácie pesticídmi nič nebráni jedeniu pšenice hneď po oddelení zo stebľa (ako to opísali Ježišovi učenici v Palestíne)<sup>14</sup>. Treba ju však dôkladne požiť a vypľuť najtvrdšiu časť otrúb. Zrno sa môže aj opražiť, aby bolo ľahšie stráviteľné.

❷ **Vločky**: Pripravujú sa uvarím a vytlisovaním **celých zrn**. Zachovávajú si všetky hodnotné látky, lebo pri tepelnej úprave strácajú len minimum živín. Jedia sa namočené, ale aj uvarené v mlieku alebo zeleninovom vývare. Tvoria súčasť známeho musli.

❸ **Múka**: Vzniká rozdrvením a pomletím zrna. **Celozrnná pšeničná** múka obsahuje všetky časti zrna, kým **rafinovaná** len endosperm (pozri str. 295). Používa sa na pečenie chleba a rôzneho pečiva.

❹ **Klíčky**: Sú veľmi jemné a zdravé a na rozdiel od suchého zrna obsahujú aj **provitamín A** a **vitamín C**.

❺ **Bulgur**: Rozdrvené a vysušené pšeničné zrná. Na jeho uvarenie treba kratší čas ako u celozrnej pšenice. Bulgur sa používa ako náhrada pšenice.

✓ **Tuky:** Pšenica ich obsahuje približne 1,56 %, z toho viac ako **polovica** sa nachádza v **klíčkoch** a **otrubách**. Prevažne sú to polynenasýtené mastné kyseliny, najmä kyselina **linolová**.

✓ **Vláknina:** V celozrnej pšenici, no predovšetkým v **otrubách** sa nachádza 12,5 % vlákniny, z ktorej je väčšina **nerozpustná**, vďaka čomu má táto plodina aj silný **laxatívny** účinok.

✓ **Vitamíny:** Pšenica je dobrým zdrojom vitamínu **B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>6</sub>**, **niacínu**, **folátov** a **vitamínu E**, ale neobsahuje vitamín C, B<sub>12</sub> ani provitamín A. **Klíčky** a **otruby** sú na vitamíny bohatšie ako endosperm.

✓ **Minerály:** Pšenica dodáva fosfor, horčík, železo, draslík a stopové prvky, z ktorých vyniká zinok, meď a mangán. Najmenej je **vápnika**.

Pšenica a Celozrnná múka z nej tvoria základ výživy na celom svete (okrem prípadov neznášanlivosti gluténu) a môžu sa jesť každý deň. Celozrnná pšenica sa odporúča najmä pri týchto ťažkostiach:

- **Zvýšená potreba živín:** Obdobie rýchleho rastu (detstvo a adolescencia), športovci, tehotenstvo, dojčiace matky, rekonvalescencia po chorobe, pri oslabenom or-

ganizme atď. Pšenica je skvelým zdrojom energie (331 kcal/100 g). Pretože je bohatá na vitamíny skupiny B, glukóze, ktorá sa uvoľní zo škrobu, to podstatne zjednodušuje vstup do procesu látkovej premeny.

- **Tráviace poruchy:** Pšenica je veľmi ľahko stráviteľná, ľudský organizmus potrebuje na získanie živín z nej len minimálne úsilie.

Špeciálnu pozornosť si zasluhuje účinok pšenice ako prehľadná a regulátora pohybu čriev. Všetci, ktorí majú zápchu, by mali každý deň jesť celozrnnú pšenicu v akejkoľvek forme. Pravidelná konzumácia tejto obilniny pomáha pri prevencii pred črevnou divertikulózou, hemoroidmi, rakovinou hrubého čreva, ale aj pred ekzémami a bolesťami hlavy spôsobenými auto intoxikáciou, ktorá môže byť následkom neliečenej zápchy.

- **Chronické choroby:** Dostatok celozrnej pšenice a múky v stravovacom režime zabraňuje takzvaným civilizačným chorobám, v mnohých prípadoch z veľkého množstva rafinovanej potravy. Je to: artérioskleróza, cukrovka, reuma, a dokonca aj rakovina.<sup>15</sup>



## Prečo sa viac používa biela múka ako Celozrnná?

*Prečo ľudia oveľa viac používajú na svoju výživu bielu múku, keď je nespochybniteľné dokázané, že Celozrnná múka je výživnejšia ozdravšia?*

- **Požaduje ju obyvateľstvo:** Biela múka bola aj je obľúbenejšia ako hnedá či Celozrnná.
- **Biela múka sa ľahšie skladuje:** Celozrnná múka sa môže skladovať iba niekoľko týždňov, lebo sa rýchlejšie kazí.
- **Obsah antinutričných látok** v otrubách ako sú **fatáty**, ktoré teoreticky môžu brániť vstrebávaniu železa a zinku v črevách. Preto niektorí odborníci znížili význam celozrnných obilnín vo výžive. Na toto tvrdenie však neexistuje jediný dôkaz.



# Anatomická stavba pšeničného zrna

**Tri rozdielne časti so vzájomne sa doplňujúcimi výživnými vlastnosťami**

Pšeničné zrnko sa nazýva „**plné zrnko**“, pretože jeho tri časti (otruba, **endosperm** a **klíčok**) tvoria vyváženú nutričnú jednotku.

Práve kvôli tomu niekto o pšenici povedal: „Čo Boh spojil, človek nerozdelí.“

## Otruba alebo perikarp

(pozri str. 297)

(14,5% zo zrna)

Je to vonkajšia časť zrna, ktorá ostane po odstránení stebľa a obalu. Skladá sa zo šiestich vrstiev, bohatých na **celulózu** a **vlákninu**.

### Vrstva lepku (4)

Bunky tejto vrstvy sú veľmi bohaté na **proteíny**, **tuky**, **vitamíny** a **minerály**, ale tieto živiny sa dostanú von len z najemno pomletého zrna, lebo ich zadržiava hrubá celulózová stena.

### Priehľadná membrána (5)

Spolu s vrstvou lepku predstavuje 62 % hmotnosti otruby.

### Rúrková vrstva

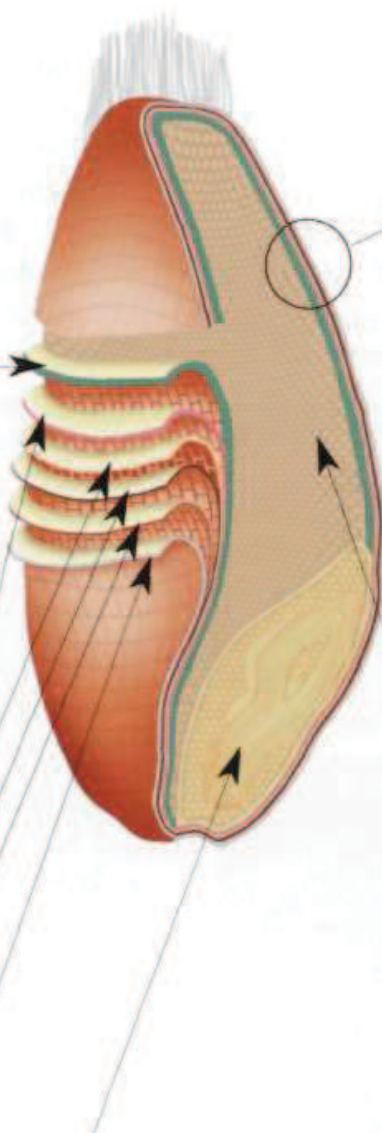
### Priečna vrstva

### Pozdĺžna vrstva

Tieto tri vrstvy sú veľmi tenké a patrí im 11 % hmotnosti. Skladajú sa najmä z celulózy.

### Epiderm

Reprezentuje 27 % hmotnosti otruby. Obsah **lignínu** a **celulózy** mu dáva typickú drevnatú konzistenciu.



## Mikroskopický pohľad na zrnko pšenice

- (1) Vnútorná celulózová membrána endospermu
- (2) Zrnka škrobu
- (3) Glutén
- (4) Vrstva lepku
- (5) Priehľadná membrána
- (6) Vonkajšie vrstvy otruby

## Endosperm alebo Jadro

(83 % zo zrna)

Biela múka z endospermu obsahuje **významné množstvo proteínov** (gluténu), aj keď nekompletných. Ich **kvalita sa zvýši kombináciou** s proteínmi bohatými na lyzín, ktoré sa nachádzajú v:

- **pšeničných klíčkoch**, tak ako sa prirodzene vyskytujú v celozrnných potravinách,
- **mlieku** a mliečnych výrobkoch,
- **strukovinách**.

## Klíčok (pozri str. 296)

(2,5 % zo zrna)

Je to **zárodok** zrna, z ktorého vyklíči nová rastlina.

Klíčok obsahuje **tri štvrtiny** všetkých **vitamínov** skupiny **B** a vitamínu **E** v zrne.

# Pšeničné klíčky

## Bohatstvo vitamínov a liečivá sila

Klíčok je časť zrna, ktorá je najbohatšia na živiny a aktívne látky, najmä na:

- **Proteíny** (23,2%), sú *kompletnejšie* ako v gluténe endospermu, pretože majú dostatok lyzínu.
- **Esenciálne mastné kyseliny** (9,72%) ako kyselina linolová a kyselina alfa-linolenová (omega-3).
- **Vitamíny** B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, niacín a foláty.
- **Vitamín E**, silný antioxidant.
- **Minerály**, najmä fosfor, horčík, železo a stopové prvky.
- **Enzýmy** ako antioxidant hyperoxid-dismutáza.
- **Oktakosanol**: Nachádza sa v pšeničných klíčkoch a ich tuku, v menšom pomere v olejoch z niektorých semien. Má chemický vzorec C<sub>28</sub>H<sub>58</sub>O. Ukázalo sa, že prirodzene zvyšuje odolnosť voči únave a výkonnosť u športovcov.<sup>16</sup>



Každých 100 g pšeničných klíčkov (približne 10 polievkových lyžíc) pokrýva ODD (odporúčajú dennú dávku) vitamínu B<sub>1</sub>, folátov, vitamínu E, fosforu a mangánu. **Preventívne** sú vhodné **dve až štyri** polievkové lyžice s každými raňajkami.



Ich užívanie pomáha najmä pri týchto ťažkostiach:

- **Poruchy nervovej sústavy**, lebo vtedy telo potrebuje viac vitamínov skupiny B: ostenia (únava), depresia, stres, nervozita atď.
- **Neplodnosť** mužov aj žien pre slabé fungovanie pohlavných žliaz, lebo **vitamín E** podporuje tvorbu spermii a ovuláciu.
- **Hyperlipemia** (zvýšené množstvo tukov v krvi), najmä typy **Ia** a **Iib**.
- **Rakovina, choroby srdca** (infarkt a angina pectoris): Svojím **antioxidačným** pôsobením zastavujú degeneratívne bunkové procesy, starnutie a artériosklerózu.
- **Cukrovka**: Antidiabetický účinok sa pripisuje spoločnému vplyvu vitamínu B<sub>1</sub> a E, ktoré sa v pšeničných klíčkoch nachádzajú vo veľkom množstve.
- Vždy, keď je **zvýšená potreba živín**: Športovci, študenti pri psychickom vypätí, tehotné a dojčiace matky.

Pšeničné klíčky a olej v nich zvyšujú fyzickú kondíciu a odolnosť proti únave.

# Pšeničné otruby

*Ich aktivitu môžeme prirovnať k špongii alebo metle, ktorá pôsobí vo vnútri čriev"*

## Zloženie

Pšeničné otruby sa vyznačujú hojnosťou proteínov, tukov, vitamínov a minerálov, no ľudia ich využívajú len málo najmä preto, lebo sú obalené nestráviteľnou **vlákninou**, ktorej obsah tvorí **42,8 %**. Skladá sa z *celulózy, hemicelulózy a lignínu*, ktorý im dáva tvrdú drevnatú konzistenciu.

## Fyziologický účinok

Otruby vykonávajú v čreve tri základné činnosti:

- Zadržávajú vodu a **zväčšujú objem stolice**.
- **Zrýchľujú** pohyb stolice v čreve.
- **Zadržávajú dráždivé a jedovaté látky**, cholesterol, žlčové soli a karcinogény, ktoré sú v črevách a umožňujú ich **vyučovanie** stolicou.

## Výhody otrúb

- **Vyrovňávajú nedostatok vlákniny** v strave zloženej prevažne z rafinovaných potravín. Jednoduchšie, no najmä zdravšie je však konzumovať celozrnné produkty a nie rafinované s pridanými otrubami.
- **Zabraňujú zápche:**<sup>18</sup> Na dosiahnutie požadovaného účinku treba brať 20 až 30 g denne jeden týždeň.
- **Znižujú hladinu cholesterolu**, ale ovsené otruby sú *oveľa výkonnejšie*.
- Zmenšujú riziko divertikulitídy, rakoviny hrubého čreva, chorôb srdca a rakoviny prsníkov.<sup>19</sup>

## Nevýhody otrúb

- **Dráždia črevá:** Otruby môžu narušiť sliznicu čriev, pretože obsahujú tvrdý lignín, a tak sa ich užívanie neodporúča pri ko-

litíde a podráždených črevách<sup>19</sup> (pozri str. 199, 200).

- **Obsahujú fytáty**, ktoré vytvárajú nerozpustné zmesi železa, zinku a vápnika, čím bránia vstrebávaniu týchto minerálov v črevách.
  - *Ak sa však Celozrnné obilniny konzumujú uvarené, naklíčené alebo vykvasené* (chlieb, pečivo), **fyty** **nemôžu** tento proces nijako ovplyvňovať.<sup>20</sup>
- **Znečistenie životného prostredia:** Otruby sú v kontakte s pôdou aj ovzduším a môžu byť kontaminované
  - pesticídmi,
  - ťažkými kovmi.

## Správne užívanie otrúb

- **Najvhodnejšie sú v ich prirodzenom stave**, t.j. so zvyškom zrna, ako súčasť celozrnnnej pšenice alebo jej derivátov.
- V prípade, že jete otruby *samotné*, **neprekračujte dennú dávku 30 g** a dajte pozor na to, aby pochádzali z biologicky čistých zdrojov.

Konzumácia chleba a celozrnných výrobkov s obsahom otrúb by sa mala uprednostniť pred jedením samotných. Odporúča sa tiež neprekročiť dennú dávku 30 g (dve polievkové lyžice).



15



# Potrava pre sústavu svalov a kostí

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
Artritída, osteoartritída.....	301	Gaštan jedlý.....	308
Osteoporóza.....	300	Kokosový orech.....	310
Rachitída a máknutie kostí.....	303	Okrúhlica.....	306
Reumatoidná artritída.....	302	Pór.....	304
Svalové kĺče.....	303		
Syndróm karpálneho kanálu.....	303		



**V**HODNÝ výber stravy je veľmi dôležitý pre **kosti** a **štruktúry**, ktoré ich obklopujú a umožňujú telesný pohyb. Sú to **svaly**, **kĺby**, **šľachy** a **šľachoviny**.

Potrava môže *prispieť* k ich zdraviu takto:

- *Poskytuje* **uhl'ohydráty**, **vitamíny** a **minerály** nevyhnutné na udržiavanie správneho svalového **napätia** a sily.
- *Zabraňuje* **hromadeniu kyseliny močovej** v kĺboch, čím pomáha predchádzať ich zápalom a poškodeniu (pozri str. 275).
- *Zmierňuje* **artritídu** alebo zápaly kĺbov (pozri str. 302).
- *Chráni pred osteoporózou* tým, že dodáva telu **vápnik**, **fosfor** a **horčík**, ktoré sú potrebné na mineralizáciu kostí (pozri str. 300).



## OSTEOPORÓZA

### Definícia

Je to **redukcia** kostnej **hmoty** a jej **hustoty**, ktorá môže viesť až k deformáciám kostí alebo k zlomeninám. V skutočnosti je strata kostnej hmoty prirodzeným procesom od veku 40 - 50 rokov, ale o osteoporóze hovoríme len pri dosiahnutí patologickej úrovne.

### Prevenencia

Niektoré činitele môžu byť významné pri prevencii ubúdania kostnej hmoty a **znižovaní rizika** osteoporózy:

- **Dostatočný príjem vápnika** u detí a adolescentov, lebo inak riskujú v **dospelosti** osteoporózu. Na prísun určitého množstva vápnika treba dbať v každom veku, pretože bunky kostí sa obnovujú a zanikajú nepretržite počas celého života. ODD (odporúčaná denná dávka) pre dospelého človeka sa pohybuje v rozpätí 500 až 800 a je potrebná na to, aby sa nahradili straty tohto minerálu a vzniklo nové kostné tkanivo.
- **Zníženie strát vápnika:** *Nadmerné* množstvo **proteínov**, **solí** a **kofeínu** zvyšuje vylučovanie vápnika **močom** a strava zložená z mäsa, rýb a mäkkýšov okysľuje krv. Telo sa to snaží kompenzovať uvoľňovaním alkalických minerálov z kostí, ktoré tak prichádzajú o vápnik a zvyšuje sa riziko osteoporózy. Ovocie a zelenina sú **alkalizéry**, a hoci obsahujú málo vápnika, zamedzujú jeho ubúdaniu z kostí.  
  
Stratu vápnika podporuje aj znížená tvorba hormónov v **menopauze**, čo sa u žien môže prejavovať rôznou intenzitou. **Sója** a jej druhotné produkty obsahujú **fytoestrogény** (rastlinné hormóny), ktoré čiastočne nahrádzajú zníženú činnosť vajčovníkov a znižujú riziko osteoporózy.
- **Pôsobenie slnečného žiarenia:** Slnečné svetlo je nevyhnutné na syntézu vitamínu D, ktorý spolupracuje pri presune vápnika z čriev do krvi. U ľudí so svetlou pokožkou sa produkuje dostatočné množstvo vitamínu D pri pobyte na slnku od 5 do 10 minút denne, tmavší jedinci potrebujú dvakrát toľko alebo aj viac.
- **Dostatočná fyzická aktivita:** Sedavý spôsob života deformuje kosti. Pravidelné cvičenie zabraňuje stratám kostnej hmoty a pomáha pri prevencii osteoporózy.

**Primeraná strava** je **najvýznamnejším činiteľom** v detstve aj v dospelosti. Čím viac vápnika sa uloží v kostnom tkanive počas vývoja, tým väčšia je jeho rezerva v neskoršom veku a tým vzdialenejší je aj nástup osteoporózy.



**Konzumujte**

VÁPNIK  
MLIEKO  
MLIEČNE VÝROBKY  
SÓJU  
MANDLE  
TOFU  
KAPUSTU  
RUŽIČKOVÝ KEL  
MELASU  
KOKOSOVÉ ORECHY  
LUCERNU  
POMARANČE  
LISTOVÚ ZELENINU  
OKRÚHLICU  
VITAMÍN D  
VITAMÍNOVÉ DOPLNKY



**Obmedzte alebo vylúčte**

MÄSO  
RYBY  
ZRELÉ SYRY  
SOL'  
TUKY  
BIELY CUKOR  
ČOKOLÁDU  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE  
ALKOHOL  
NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
FOSFOR  
PŠENIČNÉ OTRUBY

Mlieko



Mlieko je veľmi dobrým zdrojom vápnika (približne 120 mg/100 g) a jeho vstrebateľný podiel je dosť vysoký (20 až 40 %) vďaka laktóze (mliečnemu cukru) a vitamínu D. Hoci mlieko a mliečne výrobky nie sú jedinými zdrojmi vápnika, ich konzumácia v detstve a adolescencii pomáha pri prevencii osteoporózy v dospelosti.<sup>1</sup>

## OSTEOARTRITÍDA

### Definícia

Osteoartritída (zápal kostí a kĺbov) je charakteristická **postupujúcim bolestivým rozkladom kĺbovej chrupavky** a známa je aj ako degeneratívne ochorenie kĺbov. Ich zaťažovanie nadmernou telesnou hmotnosťou alebo namáhavou prácou je najčastejšou príčinou tohto ochorenia, ktoré postihuje predovšetkým **bedrá** a **kolená**.

### Strava

**Prvoradé** v dietetickej liečbe osteoartritídy je **zníženie telesnej hmotnosti**. Konzumácia vhodného množstva **minerálov** a **síry** nevyhnutných na udržiavanie chrupavky tiež prispieva k prevencii a zastaveniu vývoja osteoartritídy.



Pri liečbe osteoartritídy je najdôležitejšie vyhýbať sa obezite.



Konzumujte

VÁPNIK

STRUKOVINY

CELOZRNÉ POTRAVINY

MELASU

LUCERNU

KOKOSOVÉ ORECHY



Mladá lucerna



Sója spomaľuje ubúdanie kostnej hmoty po menopauze, čo je dôsledok zníženej tvorby hormónov vo vaječníkoch. Sója a výrobky z nej, najmä tofu, poskytujú fytoestrogény a z nich predovšetkým izoflavonoidy, ktoré nahrádzajú hormóny produkované vaječníkmi a zlepšujú mineralizáciu kostí.<sup>2</sup> Sója je tiež zdrojom vápnika.



Rôzne výskumy poukázali na to, že ženy, ktoré konzumujú veľa mäsa, sú náchylnejšie na zlomeniny bedier<sup>3</sup> a predlaktia<sup>4</sup>.

Je zaujímavé, že práve v bohatých krajinách s najväčšou spotrebou mäsa sa vyskytuje najviac prípadov zlomenín kostí zapríčinených osteoporózou. Lakto-ovo-vegetariánska strava (mliečno-vaječno-vegetariánska) je najúčinnším prostriedkom na prevenciu osteoporózy.

## REUMATOIDNÁ ARTRITÍDA

### Definícia

**Je to zápal kĺbov** neznámeho pôvodu a najčastejšie sa objavuje u žien stredného veku. Postihuje kĺby prstov a chodidiel a spôsobuje ich nefunkčnosť a deformáciu.

### Strava

Ľudia s reumatoidnou artritídou zvyčajne trpia aj na anémiu, žalúdočné vredy a určitý stupeň podvýživy, čo sprevádza strata proteínov. Niektoré potraviny chorobu ešte viac komplikujú, preto treba dodržiavať vhodnú diétu. Potenciálne výsledky pri troch druhoch **stravy**:

- Omnivorná (rastlinno-živočíšna) s prevahou mäsa a živočíšnych výrobkov **zhoršuje** priebeh ochorenia.
- Lakto-ovo-vegetariánska: Prináša **určitý stupeň zlepšenia**, keď nahradzuje omnivornú stravu. Jogurt je pri nej najlepšie tolerovaným mliečnym výrobkom.
- **Prísna vegetariánska (vegánska)**: Pri nej sú **najlepšie výsledky**, najmä ak sa dôraz kladie na konzumáciu surového ovocia a zeleniny.

Ľudia s týmto ochorením majú zvýšený index protilátok na dva druhy črevných baktérií: **Escherichia coli** a **Proteus mirabilis**. Ich množstvo sa zvyšuje pri omnivornej strave a znižuje pri vegetariánskej alebo konzumáciou biotických jogurtov<sup>5, 6</sup> čo zároveň vysvetľuje, prečo sa príznaky reumatoidnej artritídy pri vegetariánskej strave zmierňujú.

**Potvrdilo sa, že vegetariánska strava zmierňuje zápal reumatoidnej artritídy, kým omnivorná ho zhoršuje.**<sup>7, 8, 9</sup>

**Jedným z dôvodov je vysoká hladina kyseliny arachidonovej v mäse. Je to nenasýtená mastná kyselina, ktorú organizmus používa na produkciu eikozanov a tie vyvolávajú zápalové procesy.**<sup>10</sup>



Konsumujte

OVOCIE  
STRUKOVINY  
SÓJU  
ZELENINU  
ORECHY  
CELOZRNÉ POTRAVINY PRÍSADY  
OLEJ  
RYBACÍ OLEJ  
KYSLÚ KAPUSTU  
VLAŠSKÉ ORECHY  
PŠENIČNÉ KLÍČKY  
JOGURTY



Obmedzte alebo vylúčte

MÄSO  
BRAVČOVÉ MÄSO  
ALKOHOL  
MLIEKO  
VAJCIA

Brokolica



**Konzumáciou surového ovocia a zeleniny sa podstatne zlepšuje priebeh reumatoidnej artritídy, zmierňuje sa zápal, bolesť a deformácia kĺbov.**



## RACHITÍDA A MÄKNUTIE KOSTÍ

### Definícia

Obidve ochorenia vznikajú v dôsledku nedostatku minerálov, najmä vápnika, čoho následkom je **mäknutie kostí** a ich **deformácia**.

**Rachitída** (krivica) sa vyskytuje v **detstve** a **mäknutie kostí** (osteomalácia) v **dospelosti**.

Pri osteoporóze ubúda kostná hmota, kosti rednú, stávajú sa pórovitými a ľahko sa lámu. Pri rachitíde a osteomalácii je síce kostnej hmoty dosť, ale chýbajú jej minerály.

### Príčina

Najčastejšie sú to nesprávne stravovacie návyky a **nedostatok vitamínu D**, ktorý sa získava najmä zo slnečného žiarenia.

### Strava

V oboch prípadoch sú okrem vitamínu D a vápnika potrebné na mineralizáciu kostí aj ostatné minerály (fosfor a horčík) a stopové prvky (bór a fluór).



**Konzumujte**

VITAMÍN D  
VÁPNIK  
KAPUSTU  
POMARANČE  
LUCERNU  
MELASU  
MANDLE  
KOKOSOVÉ ORECHY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

PŠENIČNÉ KLÍČKY  
ŠPENÁT



Karfiol, brokolica a kapusta, vrátane kyslej (kvasenej) poskytujú telu ľahkovstrebateľný vápnik.

## SYNDRÓM KARPÁLNEHO KANÁLU

### Príčiny

Je **to** stav spôsobený stlačením stredového nervu, ktorý prechádza cez karpálny (zápästný) kanál a jeho zachytením v tomto kanáli.

### Príznaky

Sprevádza ho nočná parestéza ruky (zmenená citlivosť, pocit pálenia a bolesť) a niekedy až necitlivosť ruky.

### Liečba

Uvoľnenie nervu si často vyžaduje **chirurgický zákrok**. Čiastočnú úľavu poskytujú aj niektoré potraviny.



**Konzumujte**

VITAMÍN B<sub>6</sub>  
PŠENIČNÉ KLÍČKY



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

ALKOHOL  
POVZBUDZUJÚCE NÁPOJE  
(KÁVA, ČAJ, MATÉ ATĎ)

## SVALOVÉ KRČE

### Definícia

Sú to *mimovoľne a bolestivé sťahy svalov nôh počas spánku*.

### Príčiny

**Dehydratácia**, *strata* minerálov spôsobená hnačkou, zvracanie, polyúria (nadmerné močenie) alebo potenie, *intenzívna fyzická námaha*, *poruchy* cirkulácie krvi v dolných končatinách súvisiace s **krčovými žilami**.



**Konzumujte**

VODU  
HORČÍK  
DRASLÍK  
VITAMÍN B  
PREČISŤUJÚCE  
VÝVARY  
OVOCIE  
IZOTONICKÉ NÁPOJE



Prečisťujúci vývar

Šálka prečisťujúceho vývaru z cibule a zeleru pred spaním pomáha pri prevencii svalových kŕčov.



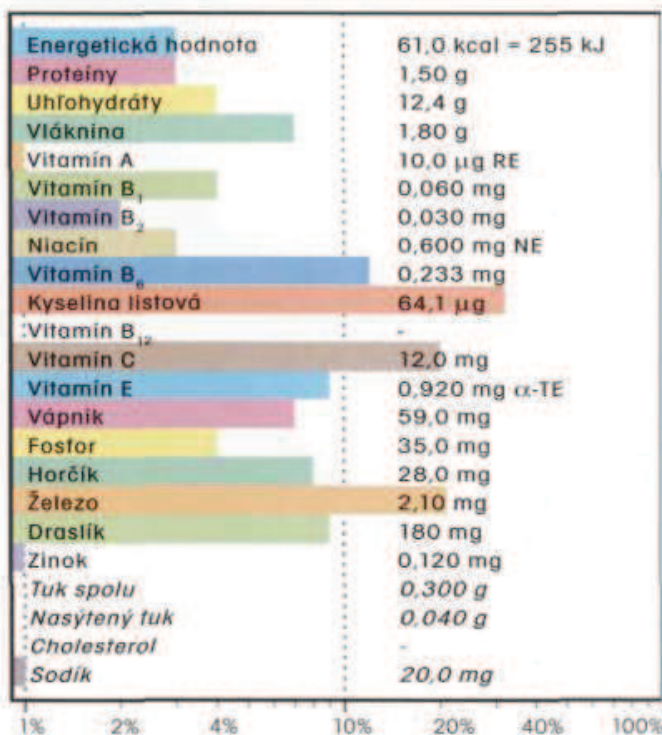
# Pór

**Odstraňuje kyselinu močovú**



## PÓR Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Príbuzné druhy:** *Allium ampeloprasum* L.

**Opis:** Stonkapóru (*Allium porrum* L.), rastliny z čeľade Liliaceae.

**PÓR SA LÍŠI** od **cibule** tým, že sa rozvíja do stonky. Patrí do rovnakej čeľade ako **cibuľa** a **cesnak** a má aj veľa podobných vlastností.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Pór je zložením podobný cibuli (pozri str. 142), ale obsahuje *viac uhl'ohydrátov* (12,3 %), *viac kyseliny listovej* (64,1 µg/100 g) a *minerálov*. Medzi najvýznamnejšie patrí **vápnik** (59 mg/100 g), **horčík** (28 mg/100 g) a **železo** (2,1 mg/100 g). Pol kilogramu póru dodá 10 mg železa, čo je denná dávka pre dospelého človeka, a tretinu potreby vápnika. Pomer vitamínov je zanedbateľný.



Pór, jahody, maliny a jablká podporujú vylučovanie kyseliny močovej z krvi, čím preventívne pôsobia proti dne (pakostnici).

Pór obsahuje podobný *éterický olej* ako cibuľa, len v nižšej koncentrácii. Má tieto indikácie:

- **Uratická artritída:** Organizmus denne produkuje kyselinu močovú ako vedľajší produkt metabolizmu proteínov. Keď sa jej vytvorí príliš veľa, začne sa usadzovať v kĺboch, čo spôsobuje zápal a bolesti (artritídu). Svojimi alkalizujúcimi a **diuretickými** účinkami pór zvyšuje vylučovanie kyseliny močovej. Je vhodný najmä pre ľudí s artritídou, dnou a poruchami činnosti obličiek.
- **Bronchitída a sínusitída** (zápal prínosových dutín): Mukolytickým vplyvom póru (rozpušťaním hlienu) a antiseptickými vlastnosťami jeho esencie.
- **Zápcha:** Vďaka vláknine pôsobí ako mierne preháňadlo, no môže vyvolať plynatosť.



### Príprava a použitie

- 1 **Surový:** Keď je pór mladý a jemný, môže sa jesť surový a používať do šalátov.
- 2 **Dusený:** Pripravený s olejom a citrónom alebo majonézou tvorí vynikajúci pokrm.
- 3 **Varený:** Ako súčasť rôznych jedál. Chutný je so zemiakmi a s vajíčkami.

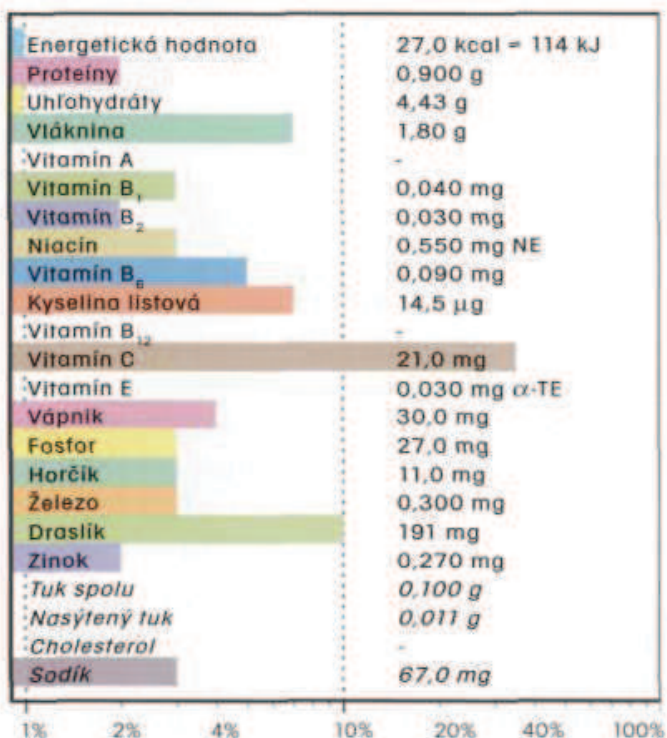
# Okrúhlica

Listy bohaté *na vápnik*



## OKRÚHLICA Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymum:** Vodnica.

**Opis:** Hľúby a listy okrúhlice (*Brassica rapa* L.) z čeľade Cruciferae. Pretože je to hlúbovité (zväčšený) koreň a nie hl'úza, okrúhlica nemá výhonky ako zemiak. Môže byť okrúhla, podlhovastá a kuželovitá. Jej vonkajšia farba je biela alebo červenkastá a vo vnútri je vždy biela alebo žltkastá.

**O**BYVATELIA Strednej Európy dlhujú veľa tejto jednoduchej zelenine. Hoci sa dnes na okrúhlicu takmer zabudlo, jej hľúby tíšili hlad ľudí aj hospodárskych zvierat už v staroveku.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Okrúhlica má oveľa viac vody ako zemiak (92 % v porovnaní s 79 %), čo znižuje jej zásoby energie: uhľohydráty - 4,43 %; proteíny - 0,9%; tuky-0,1 %.

Obsahuje malé množstvá **B vitamínov** (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, niacín a kyselina listová). Je dobrým zdrojom **vitamínu C** (100 g okrúhlice zabezpečuje prísun 21 mg tohto vitamínu, viac než jednu tretinu dennej potreby dospelého muža), no chýba jej provitamín A (betakarotén), vitamín E a B<sub>12</sub>.

Z **minerálov** je najbohatšia na draslík (191 mg/100g) a sodík (67 mg/100g). Má aj trochu vápnika, fosforu, železa a stopových prvkov a pomerne vysoký obsah **vlákniny** (1,8 %).

Celkovo okrúhlica poskytuje len málo energie (27 kcal/100g) a takmer žiaden tuk, ale o to viac vlákniny. Kvôli nevýživným zložkám podobným ako v kapuste (pozri str. 182) je **alkalizujúca, diuretická** (močopudná) a **prečisťuje krv**.

Jej terapeutické využitie:

- **Dna** (uratická artritída): Konzumáciou okrúhlice môžete uľahčiť vylučovanie ky-

**seliny močovej** a predísť tomu, aby v organizme nevznikol toxický stav (dna).

Okrúhlica „čistí“ krv od kyseliny močovej a ďalších odpadových produktov metabolismu, čím poskytuje úľavu ľuďom s dnou a **reumatickými** bolesťami, ktoré vznikli pôsobením tejto kyseliny.

- **Obezita:** Okrúhlica dáva pocit nasýtenia pri málo kalóriách (27 kcal/100 g). Ako výživná zložka je účinná pri redukčných diétach, ľahko stráviteľná a má zanedbateľné množstvo tukov.



### Vňať okrúhlice

**Z listovej zeleniny je vňať okrúhlice najbohatšia na vápnik a oveľa výživnejšia než hlúb.**

Jej listy sa kedysi odhadzovali alebo slúžili na kŕmenie zvierat. Dnes vieme, že obsahujú vitamíny a množstvo minerálov a mnohí z nás už objavujú ich príjemnú chuť.

Môžeme ich konzumovať surové v šalátoch (ak sú čerstvé) alebo variť rovnakým spôsobom ako špenát.

Listy okrúhlice zabezpečujú takmer dvakrát toľko proteínov a vlákniny ako jej hlúb, ale menej uhľohydrátov. Najvýznamnejšia z hľadiska výživy je **koncentrácia vitamínov a minerálov**, predovšetkým vápnika, provitamínu A (betakarotén), vitamínu C, folátov a železa.



### Príprava a použitie

❶ **Hlúb:** Konzumuje sa v uvarený spolu s ryžou a strukovinami, najčastejšie s fazuľou, čo je aj tradičné jedlo Levantíncov z Valencie vo východnom Španielsku.

❷ **Čerstvé listy** (vňať): Môžu sa použiť na prípravu šalátov alebo uvariť ako špenát.



# Gaštan jedlý

## Spevňuje svalstvo



### GAŠTANJEDLÝ Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	213 kcal = 890 kJ
Proteíny	2,42 g
Uhlíhydráty	37,4 g
Vláknina	8,10 g
Vitámín A	3,00 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,238 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,168 mg
Niacín	1,63 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,376 mg
Kyselina listová	62,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	43,0 mg
Vitámín E	-
Vápník	27,0 mg
Fosfor	93,0 mg
Horčík	32,0 mg
Železo	1,01 mg
Draslík	518 mg
Zinok	0,520 mg
Tuk spolu	2,26 g
Nasýtený tuk	0,425 g
Cholesterol	-
Sodík	3,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Semená plodu gaštanajedlého (*Castanea sativa* MUL), robustného stromu z čeľade Fagaceae.

**N**EMECKÝ lekár W. Heupke, jeden zo zakladateľov modernej Nemeckej školy výživy, nazval gaštany malými bochníkmi chleba, ktoré dáva príroda. <sup>11</sup>

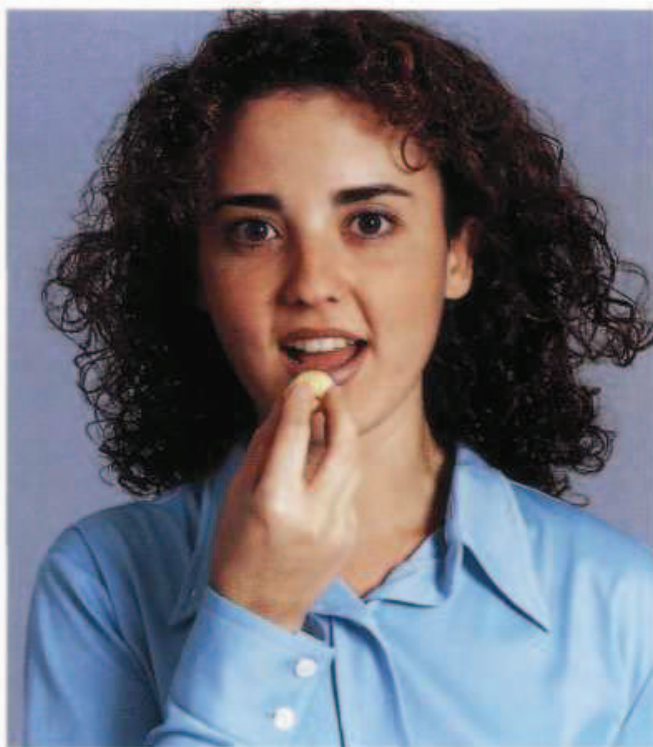
**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Gaštany sú jedným z *najbohatších* zdrojov **uhl'ohyd-rátov** (37,4 %), porovnateľným len so **strukovinami** a s **obilím**. Tieto tvoria najmä **škrob (85 %)** a **sacharóza (15 %)**. Nie je v nich takmer žiadna glukóza ani fruktóza.

Gaštany obsahujú aj proteíny (2,42 %) a tuky (2,26 %), prevažne mono- a polyne-nasýtené.

Hoci im chýba vitamín E a majú aj málo vitamínu A, sú pomerne bohaté na vitamín C, no predovšetkým na **vitamín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> a niacín**. Ich koncentrácia je podobná ako v **celozrnej pšenici** (vrátane klíčka).

Pozornosť si zaslúžia pre vysoký obsah **draslíka** (518 mg/100g) a **nízky pomer sodíka** (3 mg/100g), čo má **veľmi dobrý** účinok na ľudí so **zvýšeným krvným tlakom a kardiovaskulárnymi poruchami**. Majú dostatok železa (1 mg/100g), tiež horčíka, vápnika, fosforu, zinku, meďi a mangánu.

Posilňujú svaly, sú **alkalizujúce**, adstringentné (sťahujú) a galaktagenné (podporujú vylučovanie mlieka u dojčiacich matiek).



Gaštany sú nielen pochúťkou alebo maškrtou, ale aj veľmi výživnou a posilňujúcou potravou.



### Príprava a použitie

❶ **Surové:** Takéto by sa mali konzumovať, len ak sú veľmi jemné, no aj vtedy sa musia dôkladne požuť.

❷ **Varené:** Po zbavení škrupiny sa varia 20 - 30 minút vo vode, do ktorej môžeme pridať aromatické byliny, napríklad rascu, fenikel alebo tymián.

❸ **Pečené:** Pripravujeme ich v rúre alebo v pahrebe celé aj so škrupinou, ktorú trochu narežeme, aby sa uvoľnil tlak. Pečené gaštany sú veľmi chutné.

❹ **Gaštanové pyrė:** Gaštany sa po uvarení roztláčia na kašovitú hmotu. Môžeme do nej pridať hnedý cukor alebo med, alebo ju vymiešať s mliekom.

❺ **„Marron glacė“:** Je to klasický a vynikajúci francúzsky dezert, ktorý sa pripravuje z kvalitných gaštanov a vaječného bielka.

Gaštany sa využívajú v týchto prípadoch:

- **Únava spôsobená fyzickou námahou** (športovci a ťažko pracujúci) alebo podvýživou. Svalom prinášajú silu, telu energiu a duši pohodu.

- **Obdobie rastu:** Sú dobrým zdrojom kalórií, vitamínov a minerálov potrebných na vývoj svalov a kostí u adolescentov.

- **Artérioskleróza** a kardiovaskulárne problémy: Gaštany dodávajú energiu, ale **veľmi málo tukov a sodíka**. Vysoký obsah **draslíka** pomáha pri prevencii pred hypertenziou.

- **Hnačka:** Pri hnačke je výborným jedlom najmä gaštanové pyrė {❹}, lebo mierne sťahuje a reguluje stolicu.

- **Zlyhanie obličiek:** Gaštany sa odporúčajú ako potrava pre ľudí, ktorým zlyhávajú obličky, pretože ich **alkalizujúci** účinok znižuje škodlivé množstvo kyseliny v krvi).

- **Dojčiace matky:** Podporujú tvorbu mlieka a dojčiacim matkám poskytujú aj veľké množstvo živín.



# Kokosový orech

**Bohatý na minerály**



**Synonymum:** kokos.

**Opis:** Plod kokosovej palmy (*Cocos nucifera* L.), stromu z čeľade *Palmae*, ktorý dorastá do výšky 20 metrov. Napriek svojmu názvu plod nie je orech, ale kôstkovica vážiaca niekedy až 2,5 kg.

## KOKOSOVÝ ORECH

### Zloženie

na 100 gramov surovej jedlej časti

Energetická hodnota	354 kcal = 1480 kJ
Proteíny	3,33 g
Uhlíhydráty	6,23 g
Vláknina	9,00 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,066 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,020 mg
Niacín	1,19 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,054 mg
Kyselina listová	26,4 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	3,30 mg
Vitámín E	0,730 mg α-TE
Vápnik	14,0 mg
Fosfor	113 mg
Horčík	32,0 mg
Železo	2,43 mg
Draslík	356 mg
Zinok	1,10 mg
Tuk spolu	33,5 g
Nasýtený tuk	29,7 g
Cholesterol	-
Sodík	20,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií), ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**K**OKOSOVÝ orech sa skladá z vonkajšej hrubej škrupiny žltej alebo oranžovej farby (exokarp), ďalej z vláknitej strednej vrstvy, (mezokarp) a jadra (endokarp), ktoré obsahuje semenno tvorené bielou dreňou, čo je zároveň jedlá časť.

Kokosová palma je schopná prežiť najhoršie vyčíňanie prírody. Ohýba sa pod silou tropických cyklónov, ale puto so zemou nestratí, a keď je po búrke, týči sa elegantná do výšky ďalej, akoby sa nič nestalo.

Je to neuveriteľné, ale kokosové orechy sa môžu doplaviť po vlnách oceánu do vzdialenosti tisícov kilometrov bez toho, aby stratili schopnosť vyklíčiť.

V sanskrite, jazyku starovekej Indie, sa kokosová palma spomína ako *kalpa vri-ksha*, čo znamená „strom, ktorý dáva všetko potrebné pre život“. Nieje to zveličovanie. Generácie obyvateľov Indonézie prežili len vďaka kokosovým orechom. Toto ovocie poskytuje tekutinu na uhasenie smädu a pevnú stravu. Jeho vlákna sa používajú na všetko od povrazov až po zubné kefky. Kmene a listy paliem slúžia na výrobu sandálov, látok, a dokonca na stavbu príbytkov.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Zloženie drene kokosového orecha sa mení so stupňom jeho zrelosti. U zrelého ovocia (6 až 7 mesiacov) je želatínová, obsahuje veľké množstvo vody a má *nižší výživný podiel*.

*Dozrievaním* dreň tvrdne, stráca vodu a *výživné* látky sa viac *koncentrujú*. V tejto fáze je bohatá na *uhl'ohydráty* (6,23 %), proteíny (3,33 %) a minerálne soli, najmä *horčík, vápnik a fosfor*.



## Príprava a použitie

❶ **Zrelá dreň:** Môže sa konzumovať v surovom stave, celá aj postrúhaná alebo pečená ako súčasť rôznych jedál.

❷ **Želatínová dreň:** Získava sa zo zelených kokosov. Má rovnaké výživné látky ako zrelý plod, len v nižších koncentráciách. Po otvorení sa konzumuje lyžicou.

❸ **Kokosová voda:** Je to tekutina vo vnútri orecha. Čím je ovocie zelenšie,

tým viac vody obsahuje. Výborne hasí smäd.

❹ **Kokosové mlieko:** Zdroj občerstvenia aj výživy. Jeho prípravu nájdete na str. 312. Môže sa miešať s vodou alebo kravským mliekom.

❺ **Kopra:** Je to kaša z kokosovej drene sušenej na slnku.

❻ **Kokosový olej:** Vyrába sa priemyselným spracovaním kopry pod vysokým tlakom.



## Kokosové mlieko

**Lisuje sa zo strúhanej drene zrelého kokosového orecha.**

1. Dreň **najemno postrúhame** alebo dáme do mixéra.
2. **Pridáme pol litra vriacej vody** a necháme postáť pol hodiny. Namiesto vody môžeme použiť kravské mlieko.
3. **Pripravíme si bavlnenú látku** a položíme na ňu kokosovú zmes.
4. **Látku so zmesou** zvinieme do uzlíka a vytlačíme všetku tekutinu.
5. Aby sme orech využili čo najlepšie, celý proces **môžeme opakovať**.
6. Kokosové mlieko slúži ako **nealkoholický nápoj** alebo sa môže **pridávať** do ovocných koktejlov a rôznych jedál.



Najviac zastúpenou živinou v kokose je **tuk**, ktorý presahuje tretinu hmotnosti zrelého orecha.

Dietetické a terapeutické využitie závisí od obsahu minerálov, najmä **horčíka**. V dreni zrelého kokosu sa ho nachádza 32 mg/100 g, v kokosovej vode 25 mg/100 g. Hoci to nie sú veľké množstvá, prevyšujú percentá v **potravinách živočíšneho pôvodu**, najmä v mäse, vrátane rýb, v mlieku a vo vajciach.

Väčšina **HORČÍKA** v organizme sa nachádza v kostiach (60 %) a vo svaloch (26 %). Prispieva k pevnosti kostí a zdravým chrupkám v kĺboch. Jeho **nedostatok** v svaloch spôsobuje **kŕče** a nervovú **dráždivosť**.

Okrem horčíka kokosový orech obsahuje aj iné **minerály dôležité pre sústavu svalov a kostí**, napríklad **vápnik** a **fosfor**.

Konzumácia kokosového orecha (dužina alebo voda ①, ②, ③) má priaznivý vplyv pri týchto problémoch:

- **Odvápnenie kostí** (strata vápnika).
  - **Osteoporóza** (demineralizácia a strata kostnej hmoty).
  - **Bolesti kostí a svalov** spôsobené nadmerným zaťažením alebo nedostatkom svalového uvoľnenia, najmä bolesť chrbta.
- Vďaka tomu, že **dopĺňajú minerály**, sa odporúčajú pri:
- **Prerezávaní detských zúbkov**, pretože podporujú tvorbu zdravej zubnej skloviny.
  - **Lámaní vlasov a nechtov**.

Kokosová **VODA** a kokosové **MLIEKO** {③, ④} sú takmer také bohaté na **minerály** ako samotná dreň, ale nemajú žiaden **tuk**. Liter kokosovej vody obsahuje približne 300 mg horčíka, čo je ODD (odporúčaná denná dávka) tohto minerálu pre dospelého človeka.

# Kokosové orechy iných paliem

**Rôzne druhy tropických paliem tiež dávajú plody podobné kokosu:**

**Morský orech** alebo Seychellský orech (*Lodoicea maldivica*): Môže vážiť až 25 kg, ale zložením je podobný bežnému kokosovému orechu. Rastie na ostrovoch v Indickom oceáne a na Madagaskare.



**Plážová palma** (*Bactris major* Jacq.): Je plodom divorastúcej palmy vysokej až 30 metrov. Vyskytuje sa v Paname, Kolumbii a vo Venezuele. Plody sú žltej farby a rastú v obrovských trsoch, ktoré majú až 4 tisíc kusov. Dreň je trpkosladká a jej veľmi chutná **šťava** sa používa na prípravu nealkoholických nápojov, želatín a džemov.

**Kráľovský kokos** (*Cocos nucifera* var. *aurantiaca*): Táto žltá alebo oranžová odroda kokosového orecha obsahuje menej dužiny a viac **tekutiny** (až pol litra), ktorá je aromatickejšia a občerstvujúcejšia ako voda bežného kokosu.

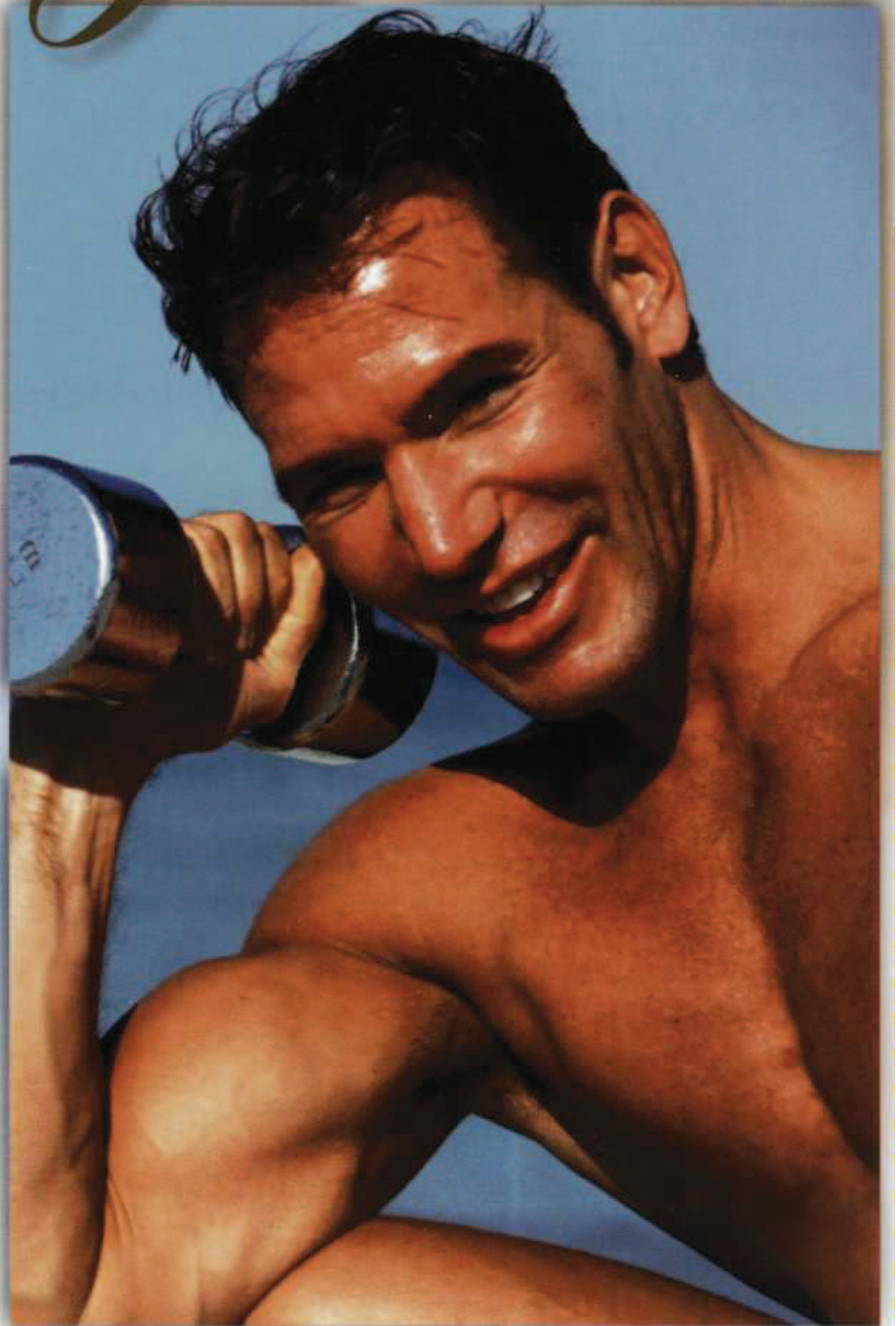
**Palmýrska palma** (*Borassus flabellifer* L): Je to ovocie palmy pestovanej v južnej Indii, na Srí Lanke a v Malajzii.

Dozrieva v trsoch ako kokosové orechy, ale plody sú oveľa menšie (10 - 12 cm). Strúhaním a vytlačením sa z drene získava **chutný nápoj**.

**Saluka jedlá** (*Salacca edulis* Reinw.): Dosahuje výšku 5 metrov, má veľké vejárovité listy a pestuje sa v Indonézii a Thajsku. Dužina sa člení na tri časti, je biela, tvrdá a má trpkosladkú chuť. Pôsobí **adstringentne** (sťahujúco).



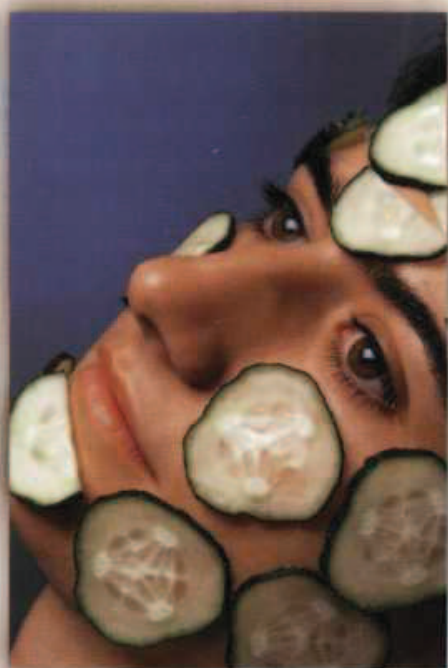
16



# Potrava pre kožu

CHOROBY	STRANA
Akné.....	316
Alergie.....	318
Celulitída.....	317
Dermatitída a ekzém.....	319
Psoriáza.....	318
Suchá pokožka.....	317
Lámavosť vlasov.....	317

POTRAVA	STRANA
Búrske oriešky.....	320
Fazuľa.....	330
Mango.....	326
Uhorka.....	324



**K**AŽDÁ MALIČKOSŤ z toho, čo jeme, sa odzrkadľuje na stave **pokožky, nechtov a vlasov**. Pokožka má tri charakteristické vlastnosti:

1. Je **citlivá** na **nedostatok živín**: Kožné bunky sa neustále **obnovujú** a nato je potrebný nepretržitý prísun živín. Pokožka je mimoriadne citlivá na **nedostatok proteínov, esenciálnych mastných kyselín, vitamínov A a C, železa a zinku**.
2. **Vylučovací orgán**: Niekedy sa jej hovorí „**tretia oblička**“, lebo aktívne spolupracuje na očisťovacích procesoch organizmu. Časť toxínov, ktoré cirkulujú v krvi, sa vylučuje cez pokožku. Túto jej schopnosť však môže narušiť zvýšená



koncentrácia toxínov, ktorú spôsobuje:

- Zlyhanie **obličiek** alebo **pečene**.
- **Zápcha**.
- **Strava** zložená z **mäsa** a mäsových výrobkov, najmä klobás a mäkkýšov.

Všetko toto zapríčiňuje **vnútornú otravu** pokožky a tá potom reaguje rôznymi ekzémami, dermatózami a vyrážkami.

3. **Alergické reakcie:** Mnohé alergické reakcie na potraviny sa prejavujú na pokožke.

**Zdravá strava znamená pre pokožku viac než nanášanie akýchkoľvek liečivých alebo kozmetických prípravkov.**



## AKNÉ

### Definícia

Je to *hypertrofia (zdurenie) a infekcia tukových žliaz*, ktoré produkujú **maz chrániaci pokožku**. Keď sa kožné póry upchajú, čo sa môže stať z rôznych príčin, maz sa nahromaduje, a pretože nemôže voľne odtekať, žľazy sa zduria, infikujú a zapália, následkom čoho vzniknú typické vriedkovité vyrážky.

### Príčiny

Ochorenie sa najčastejšie prejavuje v adolescencii. Jeho príčinami sú:

- **Genetické** predpoklady.
- **Hormóny**, najmä **androgény** u chlapcov počas dospievania.
- Citové napätie, **stres**.
- **Strava** chudobná na ovocie, orechy, obilniny, strukoviny, zeleninu a bohatá na rafinované výrobky, živočíšne tuky a prísady do jedál, tiež hamburgery, hranolčeky, zmrzlina a sladkosti, to sú najčastejšie prehrešky, ktoré podporujú tvorbu akné.



**Konsumujte**

**OVOCIE  
ZELENINU  
CELOZRNÉ POTRAVINY  
SÓJU  
VITAMÍN E**



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

**CUKRY  
RAFINOVANÉ PEČENÉ  
VÝROBKY  
NASÝTENÉ TUKY  
MLIEKO  
ČOKOLÁDU  
SOL'**

Čokoláda



Sušienky

## SUCHÁ POKOŽKA

### Definícia a príčiny

Vek, nadmerný prísun tukov a dráždivé chemické látky *spôsobujú dehydratáciu kožných buniek* (stratu vlhkosti). Pokožka je potom drsná, popraskaná a nepríťažlivá.

### Strava

Niektoré potraviny (pozri nižšie) *chránia* kožné bunky a *zabraňujú dehydratácii a predčasnému starnutiu*.



Konsumujte

FAZUĽU

MRKVU

BÚRSKE ORIEŠKY

MANGO

UHORKY

SLNEČNICOVÉ  
SEMIENKA

Slničnicové semienka



## LÁMAVOŠŤ VLASOV

### Príčina a ošetrovanie

Dobrá výživa je základom zdravých vlasov. Nedo-  
statok vitamínov, minerálov a dôležitých stopových  
prvkov nepriaznivo pôsobí na ich vzhľad a kvalitu.

**Vypadávanie vlasov** je väčšinou zapríčinené **hormo-  
nálnymi** faktormi.



Konsumujte

FAZUĽU

MELASU

KOKOSOVÉ

ORECHY

UHORKY

VITAMÍN A

VITAMÍNY

SKUPINY B

Fazuľa



## CELULITÍDA

### Definícia

Výraz celulitída sa používa na pomenovanie týchto  
dvoch rozdielnych porúch:

- **Infekcia podkožného tkaniva** spôsobená ranami alebo iným poškodením pokožky. Infekcie zubov zapríčiňujú celulitídu tváre a krku.
- **Zápaly alebo zmeny podkožného tkaniva**, ktoré nie sú výsledkom infekcie a objavujú sa najmä u obéznych žien. Pokožka zdrsne a svojím vzhľadom pripomína pomarančovú kôru.

Druhý typ celulitídy je predovšetkým **estetická** záležitosť. Zároveň však signalizuje slabé zdravie a toto varovanie by sa nemalo podceňovať.

### Príčiny

Obezita, hormonálna nerovnováha, ale aj zadržiava-  
nie vody a toxických látok sú faktory, ktoré prispie-  
vajú k rozvoju celulitídy.

### Strava

Zdravá strava **pôsobí zvnútra** a zabezpečuje oveľa  
lepšie výsledky než kozmetické prípravky, ktoré sa  
aplikujú zvonka.



Konsumujte

MOČOPUDNÉ

POTRAVINY

(pozri str. 230)

OVOCIE

CELOZRNNÉ POTRAVINY

STRUKOVINY

VLÁKNINU

VITAMÍN A



Obmedzte  
alebo vylúčte

NASÝTENÉ TUKY

SOĽ

ALKOHOL

CUKRY

Celozrnnýchlieb



**Strava bohatá na vlákninu je účinná pre-  
vencia pred celulitídou, lebo pomáha  
odstraňovať toxické látky z organizmu.**

## ALERGIE

### Definícia

Alergia je **odmietanie chemickej látky, alergénu alebo antigénu organizmom**. Táto reakcia býva mimoriadne silná už pri malom množstve alergénu aj napriek jeho zdanlivej neškodnosti.

### Príčiny

Akékoľvek chemické látky, či už prijímané potravinami, vdýchnuté alebo vniknuté do tela iným spôsobom môžu vyvolať alergickú reakciu.

### Potraviny ako príčina alergie

Nižšie vymenované potraviny *často spôsobujú* alergické reakcie, ba dokonca môžu prispieť aj k vzniku nových na úplne iné produkty alebo látky. Napríklad u citlivých ľudí môže takúto odozvu vyvolať mlieko a zároveň u nich zosilniť aj iné alergické reakcie.<sup>1</sup>

### Antialergická strava

Pri akejkoľvek alergii, kde príčina nieje ešte známa, sa odporúča **vylúčiť potraviny**, ktoré ju zvyčajne spôsobujú. Neskôr ich môžeme opatrne zaraďovať späť do jedálneho lístka, až kým sa príznaky znovu neobjavia.

Ich úplné vyradenie zo stravovacieho režimu však môže zlepšiť akýkoľvek druh potravinovej alergie.

### Príznaky

Alergická reakcia sa zvyčajne objavuje na pokožke a v dýchacej alebo tráviacej sústave nezávisle od

spôsobu preniknutia alergénu do tela. Mnohé takéto prípady ekzémov, nádchy, astmy, migrény a zápalu hrubého čreva mohli vyvolať alebo zhoršiť niektoré z tu vymenovaných potravín.



**Obmedzte alebo vylúčte**

**MLIEKO**  
**RYBY**  
**MÄKKÝŠE**  
**VAJCIA**  
**MÄSO**  
**ÚDENÉ SYRY**  
**PRÍSADY DO JEDÁL**  
**ALKOHOL**  
**KORENIE**  
**ČOKOLÁDU**  
**MED**  
**GLUTÉN (LEPOK)**  
**ORECHY**  
**ZELENINU**  
**OVOCIE**

Slávka



**Mäkkýše sú najčastejšou príčinou alergie.**

## PSORIÁZA

### Definícia

Je to dedičné ochorenie, charakterizované červenou šupinatou pokožkou na rôznych častiach tela (lakte, kolená, temeno hlavy, hrudník atď.).

### Rada

Príznaky sa zmierňujú pri pobyte na slnku, kým stres a infekcie ochorenie zhoršujú.



**Konzumujte**

**ZELENINU**  
**RYBACÍ OLEJ**  
**MELASU**  
**VITAMÍN A**



**Obmedzte alebo vylúčte**

**NASÝTENÉ TUKY**  
**MLIEKO**  
**MÄSO**  
**ALKOHOL**

**Kravske mlieko vyvoláva alergiu u veľkého počtu dojčiat a adolescentov. Je to odmietanie mliečnych proteínov telom a prejavuje sa kožnými (ekzémy, atopická dermatitída, žihľavka), tráviacimi (plynatosť, hnačka) a dýchacími (astma) symptómami.<sup>2,3</sup>**



## DERMATITÍDA A EKZÉM

### Definícia

Obidva termíny označujú kožné problémy charakterizované *podráždením a zápalom, sčervenaním, svrbením a vytváraním pl'uzgierov a šupín*.

### Príčiny

**Najplyvnejšie faktory** vzniku dermatitídy sú:

- **Potravinová alergia** na jednu alebo viaceré potraviny vymenované v časti „**Alergie**“. Ich konzumácia vyvoláva dermatitídu alebo zhoršuje jej priebeh.
- **Kontakt** s alergénmi.
- **Nedostatok** jednej alebo viacerých z týchto živín: niacín, vitamín B<sub>6</sub>, vitamín A, esenciálne a polyne nasýtené mastné kyseliny a stopové prvky.

### Strava

**Atopická dermatitída**, atopia alebo atopický ekzém sa vyskytujú najmä u **dojčiat** a **detí** s *dedičnými predpokladmi*. Zvyčajne sú sprevádzané **astmou** alebo inými alergickými prejavmi. *Najúčinnejšia* je **dietetická liečba**, samozrejme, *bez kravského mlieka a iných alergizujúcich prvkov*.

Najlepšie **výsledky** sa dosahujú u dospelých pomocou **antialergickej diéty**, zloženej zo surovej zeleniny a vylúčením potravín vymenovaných v časti „**Alergie**“.

**Žihľavka** je druh dermatitídy, pre ktorý je typické svrbenie a sčervenanie pokožky. Vzniká uvoľňovaním **histamínu**, látky ktorá vyvoláva rôzne alergické reakcie.



Konzumujte

NIACÍN  
SÓJOVÉ MLIEKO  
ZELENINU  
ARTIČOKY  
SLNEČNICOVÉ  
SEMIENKA  
OLEJOVÉ DOPLNKY  
MELASU  
SRVÁTKU  
VITAMÍN B<sub>6</sub>  
VITAMÍN A



Obmedzte  
alebo vylúčte

TO, ČO PRI ALERGIÁCH  
MLIEKO  
SOĽ

Artičoky



Artičoky posilňujú pečeň a podporujú činnosť obličiek, čo pomáha pri liečení mnohých prípadov dermatitíd, ktoré spôsobila alebo zhoršila prítomnosť toxínov v krvi.

### STRAVA ZLOŽENÁ ZO SUROVÝCH POTRAVÍN POMÁHA POKOŽKE

Mnohé kožné problémy, ktoré súvisia s alergiami, zmiznú po niekoľkodňovej kúre zloženej zo surového ovocia a zeleniny bez akéhokolvek kuchynského a priemyselného spracovania. **Šaláty môžeme ochutiť olejom a citrónom.**

Postupne do stravy pridávame chlieb, obilniny, strukoviny, mliečne výrobky atď., až kým nezistíme, ktorá potravina spôsobuje kožnú alergiu. Niekedy sú to len **prísady do jedál** a **koreniny**. Ľudia s citlivou pokožkou by mali vo vlastnom záujme uprednostňovať surové potraviny rastlinného pôvodu.



# Búrske oriešky

## Vyživujú a spevňujú pokožku



### BÚRSKE ORIEŠKY

#### Zloženie

na 100 g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	567 kcal = 2,374 kJ
Proteíny	25,8 g
Uhlíhydráty	7,64 g
Vláknina	8,50 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,640 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,135 mg
Niacín	16,2 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,348 mg
Kyselina listová	240 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	9,13 mg α-TE
Vápnik	92,0 mg
Fosfor	376,0 mg
Horčík	168,0 mg
Železo	4,58 mg
Draslík	750 mg
Zinok	3,27 mg
Tuky spolu	49,2 g
Nasýtené tuky	6,83 g
Cholesterol	-
Sodík	18,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymá:** Podzemnica olejná, hlúza orechovca, arašidy.

**Opis:** Podzemný plod rastliny búrskeho orieška (*Arachis hypogea* L.) z čeľade Leguminosae, dosahujúcej výšku 30 až 40 cm.

**A**NI V PESTROM svete rastlín sa bežne nestretávame s tým, aby sa **plod** vyvíjal **pod zemou**. Búrske oriešky však patria medzi výnimky. Po oplodnení sa semenník kvetu vŕahuje do zeme, kde dozrieva.

Nie je to koreň ani hlúza, ale **podzemný plod**. Búrske oriešky sa zaraďujú medzi **strukoviny** a tak ako u všetkých druhov z tejto čeľade ich plodmi sú struky, v ktorých rastú jedlé semenka.

Niektorí historici určujú za krajinu ich pôvodu Brazíliu, či dokonca východnú Áziu, no domorodci Karibiku pestovali búrske oriešky už v dávnej minulosti.

Aj dnes sú veľmi obľúbené vďaka svojej chuti a výživným hodnotám.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Búrske oriešky svojou výživnou koncentráciou prevyšujú akúkoľvek potravinu živočíšneho pôvodu, vrátane mäsa. V ríši rastlín sú porovnateľné len vlašské orechy (pozri str. 74) a mandle (pozri str. 58).

Búrske oriešky *výrazne predstihujú mäso a vajíčka* obsahom uhl'ohydrátov, tukov, proteínov, vitamínu B<sub>1</sub>, E a niacínu, ale aj vápnika, horčíka a draslíka. A to všetko *bez cholesterolu* alebo škodlivého množstva *nasýtených mastných kyselín*.

V každom prípade búrske oriešky patria medzi tie potraviny, ktoré obsahujú všetky **základné živiny** v *nadpriemerne vysokej koncentrácii*.

Rozhodne ich nemožno považovať iba za maškrtu alebo doplnok k iným potravinám. Takéto ignorovanie ich kalorickej hodnoty (567 kcal/100g) by mohlo mať za následok aj obezitu. Rýchlym skonzumovaním veľkého množstva búrske orieškov bez dôkladného požitia a premiešania so slinami si človek spôsobí bolesti žalúdka a zlé trávenie.

Aj napriek tomu, že sú takou výživnou potravinou, ak sa jedia s mierou a len ako náhrada iných pokrmov, sú dobre tolerované a ľahko vstrebateľné.

Podrobný prehľad výživných hodnôt búrske orieškov:

✓ **Proteíny:** Proteíny v búrske orieškoch, ktoré môžu dosahovať až 26 % (mäso nikdy neprekračuje 20 %), sú pomerne chudobné na *metionín, lyzín a treonín*. Preto v záujme doplnenia všetkých esenciálnych *aminokyselín* potrebných na produkciu kompletných proteínov by sa s búrske orieškami mali striedavo konzumovať:

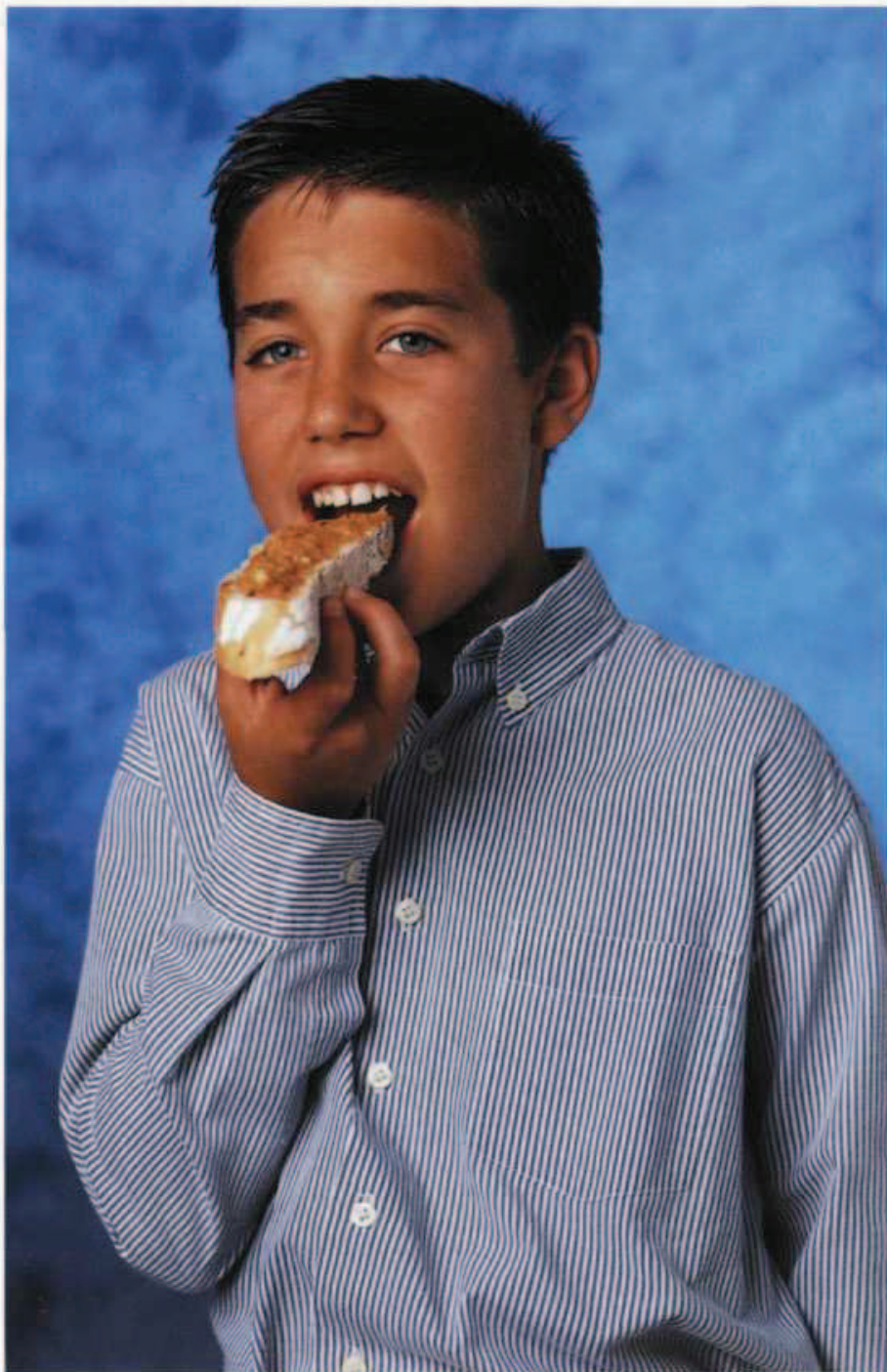
- **Celozrnné potraviny** (*veľmi bohaté na metionín*).
- **Strukoviny** (*bohaté na lyzín a treonín*).
- **Pivovarské kvasnice** (*bohaté na metionín a treonín*).

✓ **Tuky:** Tuky tvoria takmer polovicu hmotnosti búrske orieškov a môže sa z nich lisovať olej. Sú vyváženou kombináciou nenasýtených a v minimálnej miere aj nasýtených *mastných kyselín*. Búrske oriešky obsahujú významné množstvo esenciálnych *nenasýtených linolových a linolenových mastných kyselín*, ktoré organizmus nieje schopný



## Príprava a použitie

- ❶ **Pražené:** Vylúskané búrske oriešky stačí pražiť 5 až 10 minút a nevlúskané 14 až 20 minút. Radšej ich nesolte.
- ❷ **Opekané na oleji:** Sú veľmi chutné, ale ťažšie stráviteľné.
- ❸ **Surové:** V takomto stave sú ťažko stráviteľné a niektoré druhy majú nepríjemnú chuť.
- ❹ **Arašidové maslo:** Získame ho miernym opražením a zomletím búrske orieškov na rovnorodú kašovitú hmotu. Tento hodnotný produkt je výbornou náhradou masla živočíšneho pôvodu.
- ❺ **Arašidová múčka:** Je bohatá na proteíny. V niektorých krajinách ju pridávajú do pšeničnej múky a pečú z nej vysoko výživný chlieb a iné výrobky.



Maslo z búrskych orieškov (arašidové maslo) je v Severnej Amerike veľmi obľúbené.

Môže byť zdravou náhradou za to, ktoré sa vyrába z kravského mlieka, pretože obsahuje viac výživných látok (najmä vitamín B<sub>3</sub>) a znižuje hladinu cholesterolu.

syntetizovať, a preto sa musia dodávať inými potravinami. **MASTNÉ KYSELINY** zohrávajú dôležitú úlohu pri tvorbe a obnove pokožky a mozgového tkaniva. Dôležité sú aj pre imunitný systém a srdcový metabolizmus a tiež sú základným zdrojom energie **srdcového svalu**. Mozog potrebuje na svoju činnosť najmä glukózu a srdce spaľuje mastné kyseliny, čím získava energiu aby mohlo bezchybne pracovať.

✓ **Uhl'ohydráty:** Búrske oriešky obsahujú množstvo uhl'ohydrátov (do 10 %), najmä **škrob a maltózu**. Preto je dôležité ich dobre a dlho žuť, aby enzým ptyalín obsiahnutý v slinách mohol vyvolať proces trávenia. Ak sa dostanú do hrubého čreva nedostatočne strávené, kvasia a spôsobujú plynatosť.

✓ **Vitamíny:** Búrske oriešky majú určité množstvo komplexu vitamínov B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>) a len malý podiel vitamínu A a C.

Obsah vitamínu E v nich je zaujímavý (približne 9,13 mg/100 g), čo je menej, než majú slnečnicové semienka (pozri str. 110), vlašské orechy (pozri str. 74) alebo mandle (pozri str. 58), ale oveľa viac, než nachádzame v masle (1,58 mg/100 g) alebo vo vajčkách (1,05 mg/100 g), ktoré sú jeho najbohatším zdrojom z potravín živočíšneho pôvodu.

Búrske oriešky však dosahujú skutočný rekord množstvom **niacínu**. Tento, tiež známy ako vitamín B<sub>3</sub>, pôsobí v organizme ako koenzým a uľahčuje mnohé chemické reakcie, ktoré sú nevyhnutné pri metabolizme uhl'ohydrátov a tukov, čím umožňuje živinám, aby dodávali bunkám energiu. Jeho nedostatok sa prejavuje suchou, popraskanou, sčervenou pokožkou, svalovou slabosťou a dyspepsiou (poruchou trávenia). Vážny nedostatok niacínu spôsobuje chorobu známu ako **pelagra**, ktorú charakterizujú tzv. tri „D“: dermatitída (červená, popraskaná pokožka), diarrhoe (hnačka) a demencia (ťažká psychická porucha).

✓ **Minerály:** Búrske oriešky sú výnimočne bohaté na **draslík** (670 mg/100 g), ale chudobné na **sodík**, za predpokladu, že nie sú solené. Obsahujú tiež významné množstvo fosforu, vápnika, horčíka a železa. Sú jedinečným zdrojom **stopových prvkov**, napríklad zinku, medi a mangánu, dokonca ich majú viac ako **ryby** či **mäso**.

✓ **Rastlinná vláknina:** Búrske oriešky sú relatívne chudobné na celulózo-uhl'ohydráty (rastlinnú vlákninu), preto ak ich **skonzumujete** naraz veľa a bez ovocia alebo celozrnných potravín, môžu vám spôsobiť zápchu.

Toto bohaté zloženie živín sa využíva pri:

- **Problémy s pokožkou:** *Pravidelná konzumácia* búrskeho orieška vďaka ich vysokému obsahu **niacínu** a **nenasýtených mastných kyselín** upevňuje zdravie pokožky a sliznice, lebo obidve látky podporujú ich bunkovú regeneráciu.

- **Srdcové problémy:** Hojnosťou **esenciálnych mastných kyselín** búrske oriešky prospievajú pacientom s poruchami srdcovej činnosti. Mastné kyseliny sú základným zdrojom energie pre **srdcové** bunky. Pomáhajú tiež **znižovať hladinu cholesterolu**, čím zlepšujú krvný obeh v koronárnych artériách.

## Arašidový olej

Za studena lisovaný (prvé a druhé lisovanie) je číry, tekutý a má lahodnú chuť. Olej, ktorý nie je kvapalný, by sa nemal používať, pretože sa v ňom nenasýtené mastné kyseliny zmenili na nasýtené (hydrogenované) a stratili svoje diétne účinky.

Ako stolový olej má v kuchyni uplatnenie, pretože kým nedosiahne vysokú teplotu, nedymí. Vďaka tomu na ňom môžeme vyprážať bez toho, aby sa znehodnotil.

Arašidový olej je veľmi bohatý na nenasýtené mastné kyseliny a je rovnako vhodný na vnútorné užívanie aj na pleť pri ekzémoch, suchej pokožke a dermatitíde všeobecne.

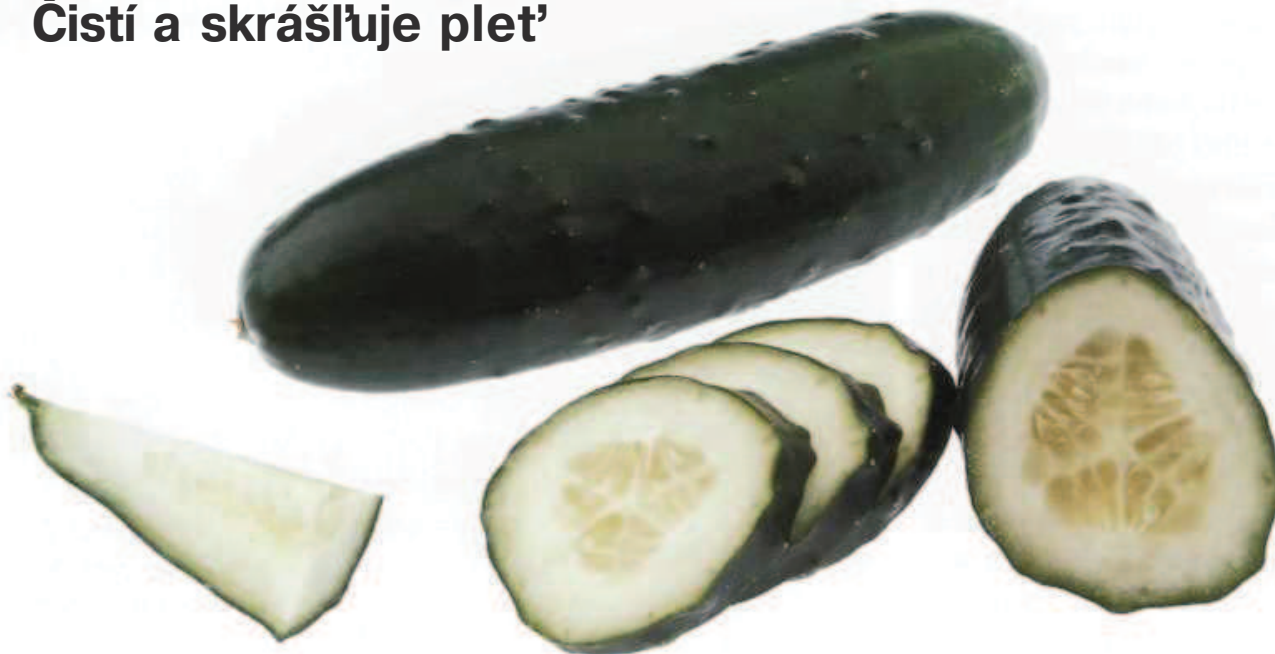


Búrske oriešky obsahujú najviac proteínov spomedzi všetkých olejnatých orechov a sú jednou z potravín s najvyššou koncentráciou výživných látok, aké príroda poskytuje. Preto by sa nemali konzumovať ako maškrtka medzi jedlami.



# Uhorka

## Čistí a skrášľuje plet'



### UHORKA zloženie

na 100 g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	13,0 kcal = 53,0 kJ
Proteíny	0,690 g
Uhlíohydráty	1,96 g
Vláknina	0,800 g
Vitámín A	21,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,024 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,022 mg
Niacin	0,304 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,042 mg
Kyselina listová	13,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	5,30 mg
Vitámín E	0,079 mg α-TE
Vápnik	14,0 mg
Fosfor	20,0 mg
Horčík	11,0 mg
Železo	0,260 mg
Draslík	144 mg
Zinok	0,200 mg
Tuky spolu	0,130 g
Nasýtené tuky	0,034 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%  
% Dennejej potreby (pri príjme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod *Cucumis sativus* L., popínavej rastliny z čeľade *Cucurbitaceae* vysokej približne 1 meter. Uhorky sa konzumujú nedozreté, pretože zrelosť ouštrácajú svoju chrumkavosť, mäknú a žitnú. Merajú 15 až 25 cm a majú priemer do 5 cm.

**Z**JESŤ UHORKU je ako vypiť pohár vody. V 250 g plodu sa jej nachádza až 240 g, teda 96 % hmotnosti, čo ale neznamená nízku nutričnú hodnotu! Tých 10 gramov pevnej hmoty v 250 g uhorky má až neuveriteľnú **biologickú** cenu a **liečivú silu**.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Uhorky patria medzi potraviny **najbohatšie na vodu**, a preto dodávajú len 13 kcal/100 g. Obsah proteínov (0,69 %), uhlíohydrátov (1,96 %) a tukov (0,13 %) majú veľmi nízky a provitámín A a vitamín B, C a E sú v nich tiež len slabozastúpené.

Ich dietetický a *terapeutický význam* spočíva v prítomnosti **vysoko zásaditých minerálov** - draslíka, vápnika, fosforu, horčíka a železa, ale aj rôznych stopových prvkov, predovšetkým **síry**.

Uhorky majú tieto liečivé vlastnosti:

- **Alkalické:** Neutralizujú nadmerne kyslý odpad produkovaný telom po konzumácii jedál živočíšneho pôvodu.
- **Depuratívne:** Uľahčujú vylučovanie odpadových látok z krvného riečišťa močom alebo pokožkou.
- **Diuretické:** Zvyšujú tvorbu moču.
- **Laxatívne:** Vysokým obsahom vody (96 %) a rozpustnej vlákniny (0,8 %), urýchľujú pohyb stolice v črevách.

Hlavné využitie uhoriek:

- **Pleť:** Uhorky udržujú vlhkosť pokožky a poskytujú **síru** nevyhnutnú pre zdravé kožné bunky, **nechty** a **vlasy**. Zároveň **čistia krv** od toxických látok. Odporúča-



Zdravie a vzhľad pleti závisia od čistoty krvi, a nie od používania módnych kozmetických prípravkov. Skutočná krása pochádza zvnútra.



## Príprava a použitie

❶ **Surové:** Je to najbežnejší spôsob ich konzumácie. Oberajú sa nezrelé, aby sa predišlo tráviacim ťažkostiam, preto sa musia dôkladne požuť. Môžeme ich jesť v šaláte s olejom a citrónom alebo ako gazpacho, zmiešané s paradajkami a inou zeleninou. Ak nie sú z vašej vlastnej záhrady, kvôli nožnej prítomnosti pesticídov by ste ich mali **zbaviť šupky**.

❷ **Varené:** Dajú sa zapieť so syrom, použiť do polievok alebo variť s rôznymi druhmi zeleniny.

❸ **Nakladané:** Špeciálny typ menších uhoriek sterilizujeme v octovom náleve so soľou, a práve kvôli týmto dvom prídavným zložkám sú nakladané uhorky pomerne nezdravé.

jú sa pri ekzémoch, dermatitíde a psoriáze. Prikladaním priamo na pokožku majú priaznivé **kozmetické** účinky. Najlepšie výsledky dosiahneme kombináciou vnútorných vlastností a vonkajšieho pôsobenia uhoriek na pleť, a to:

- Masírovaním pokožky.
- Narezaním tenkých pásov a ich prikladaním na postihnuté miesta.
- **Zápcha** ako následok ochabnutosti črevného svalstva.
- **Vysoká hladina kyseliny močovej** z potravín živočíšneho pôvodu, ktoré uhorky pomáhajú znižovať a zároveň odstraňujú aj iné odpadové látky.
- **Obezita**, pretože obsahujú veľmi málo kalórií a vyvolávajú pocit sýtosti.
- **Cukrovka**, lebo sú dobrým zdrojom vitamínov a minerálov aj pri ich nízkom obsahu uhľohydrátov.

# Mango

Vyživuje pokožku  
a ochraňuje ciev



## MANGO zloženie

na 100 g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	65,0 kcal = 273 kJ
Proteíny	0,510 g
Uhľohydráty	15,2 g
Vláknina	1,80 g
Vitamin A	389 µg RE
Vitamin B <sub>1</sub>	0,058 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,057 mg
Niacín	0,717 mg NE
Vitamin B <sub>6</sub>	0,134 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	-
Vitamin C	27,7 mg
Vitamin E	1,12 mg α-TE
Vápnik	10,0 mg
Fosfor	11,0 mg
Horčík	9,0 mg
Železo	0,130 mg
Draslík	156 mg
Zinok	0,040 mg
Tuky spolu	0,270 g
Nasýtené tuky	0,066 g
Cholesterol	-
Sodík	2,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod Mangovníka indického (*Mangifera indica* L.) z čeľade Anacardiaceae, ktorý dorastá do výšky 25 m. Ovocie má vajcovitý tvar, tenkú žltú, oranžovú alebo zelenkastú šupku a tvrdú plochú kôstku.

**M**ANGOVNÍK je príkladom bujnosti tropickej vegetácie. Na 20 m vysokom strome vykvetnú približne 4 milióny kvetov ročne a z týchto sa „len“ 25 tisíc vyvinie do plodu! Takouto mimoriadnou úrodou ovocia je pre domorodcov v tropických oblastiach stálym a prirodzeným zdrojom obživy.

Mangovník sa dožíva priemerne sto rokov a za ten čas jediný strom urodí až 2 milióny kusov ovocia! Každý z toho obrovského množstva plodov je majstrovským dielom prírody, výnimočný svojou vôňou, lahodnou chuťou, ale aj dietetickými a terapeutickými účinkami.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Dužinu manga tvorí 81,7 % vody, čo je o trochu menej ako v broskyne (87,7 %) alebo slivke (85,2 %). Z 15,2 g uhl'ohydrátov na 100 g jedlej časti väčšinu tvoria **cukry** (glukóza, fruktóza a sacharóza). Nezrelé manga obsahujú škrob, ktorý sa pri ich dozrievaní mení na cukor. Podiel proteínov (0,51 %) a tukov (0,27 %) je veľmi nízky.

Medzi najvýznamnejšie výživné látky v mangu patrí:

✓ **Provitamín A:** Jeho 100 g obsahuje 389 µg RE (ekvivalentu retinolu), čo predstavuje 1295 IU vitamínu A. Ak je denná potreba 1000 µg RE, len samotné mango vážiace 300 g poskytuje ODD (odporúčenú dennú dávku) tohto dôležitého vitamínu.

Mango má spomedzi ovocia najvyšší podiel **vitamínu A<sup>t</sup>**, za ním nasleduje ananásový melón (322 µg RE/100 g), obidva sú však ďaleko za mrkvou (2,813 µg RE/100 g).

V mangu je až 16 druhov karotenoidov dôležitých pre vitamín A. Najbohatšie z nich je zastúpený **betakarotén**.

**KAROTENOIDY** SÚ červené a žlté rastlinné farbivá a v tele sa menia na **vitamín A**. Ten je nevyhnutný na udržiavanie pokož-

ky a sliznice, ktorá vystiela vnútorné orgány. Karotenoidy sú účinné **antioxidanty**, lebo neutralizujú oxidujúce **voľné radikály** zodpovedné za **starnutie** buniek.

✓ **Vitamín C:** Obsahom 27,7 mg/100 g je mango dobrým zdrojom vitamínu C. Priemerne veľký plod (300 g) dodáva 138 % jeho dennej dávky pre dospelého človeka.

✓ **Vitamín E:** Mango vážiace 300 g poskytuje 33 % potrebnej dávky pre dospelého muža. Čerstvé ovocie patrí medzi najbohatšie zdroje tohto vitamínu.

V mangu je významne zastúpený **vitamín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>** a **niacín**. Z **minerálov** vyniká **draslík** a menší podiel má horčík a železo.

Z nevyživných zložiek obsahuje **rozpuštnú vlákninu** (pektín), **organické kyseliny** (citrónovú a jablčnú) a **taníny**.

Aby sme získali celkovú predstavu o pestrosti zloženia manga, stačí povedať, že je známych 41 **aromatických látok<sup>s</sup>**, ktorých kombinácia dáva tomuto ovociu jeho jedinečnú vôňu.

Terapeutické účinky manga:

- **Problémy s pokožkou:** Konzumáciou manga si udržiavame zdravú pokožku. Je dokázané, že nedostatkom vitamínu A sa vysušuje a tvoria sa na nej šupiny. Mango prispieva k jej primeranému zvlhčovaniu a správne mu odtieňu.

Zvýšený prísun tohto ovocia sa odporúča pri ekzémoch, dermatóze (nezápalové kožné ochorenie), suchej pokožke a proti predčasnemu starnutiu kože.

- **Problémy so zrakom:** Vitamín A posilnený vitamínom C a E je nevyhnutný pre dobrý zrak. Konzumácia manga sa odporúča pri hrozbe straty zraku zapríčinennej poškodením sietnice ako šeroslepoty, atrofie (ochabnutie a zmenšenie) zrakového nervu a trombóza v centrálnej cievke sietnice.

- **Artérioskleróza:** Mango hojne obsahuje **tri** najúčinnnejšie **antioxidačné**



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Mango je najlepšie jesť v tomto stave. Nízkoakostné plody sú veľmi vláknité a majú nepríjemnú terpentínovú chuť. Najkvalitnejšie charakterizuje málo vlákien a jemná, aromatická dužina, ktorá pripomína broskyňu. Manga sa zberajú zelené a vydržia až dva týždne, ak ich uložíte do chladničky.

❷ **Zavárané:** Z manga sa vyrába želé, varí sa z neho džem a dá sa použiť aj na sirup.

Druh manga „Manila“ (na obrázku) patrí medzi najlepšie. Sýtožltá farba je znakom vysokého podielu betakaroténu (provitamínu A).



**vitamíny: A, C a E.** Každý z nich je silný aj sám, ale ako jednotný blok pôsobia oveľa mohutnejšie. Zabraňujú procesu oxidácie lipoproteínov prenášajúcich cholesterol v krvnom riečišti. Oxidácia týchto látok podnecuje jeho ukladanie na stenách ciev, čo vedie k ich poškodeniu.

Mango priaznivo vplýva na obehový systém a mali by si ho zaradiť do stravy ľudí so slabým prúdením krvi v končatinách alebo v koronárnych tepnách (angina pectoris alebo infarkt).

- **Hypertenzia:** Mango má diuretické

(močopudné) účinky. Je pomerne bohaté na **draslík**, ale chudobné na **sodík**. Odporúča sa pri vysokom krvnom tlaku, lebo ho svojim priaznivým zložením pomáha regulovať.

- **Cukrovka:** Mango prináša osoh aj diabetikom, pretože jeho pozitívne pôsobenie na cievy pomáha predchádzať s ňou spojeným komplikáciám.

Títo pacienti ho dobre znášajú. Ukázalo sa tiež, že po jeho konzumácii sa hladina glukózy v krvi diabetikov nezávislých od inzulínu znížila oveľa viac, než sa predpokladalo.<sup>6</sup>

Mango je najbohatším zdrojom provitamínu A medzi čerstvým ovocím, čím, ale aj hojnosťou ďalších antioxidantov - vitamínu C a E - prispieva ku krásnej pleti a zároveň bojuje proti *predčasnému* starnutiu.





# Fazuľa

## Vyživuje aj pokožku



### FAZUĽA, BIELA zloženie

na 100 g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	333 kcal = 1 395 kJ
Proteíny	23,4 g
Uhlíhydráty	45,1 g
Vláknina	15,2 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,437 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,146 mg
Niacín	5,10 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,318 mg
Kyselina listová	388 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	-
Vitámín E	0,530 mg α-TE
Vápnik	240 mg
Fosfor	301 mg
Horčík	190 mg
Železo	10,4 mg
Draslík	1 795 mg
Zinok	3,67 mg
Tuky spolu	0,850 g
Nasýtené tuky	0,219 g
Cholesterol	-
Sodík	16,0 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Semenárastlina *Phaseolus vulgaris* (L.) Saviz čeľade Leguminosae. Plodmi sú zelené struky, ktoré obsahujú rôzne dvojklíčnolistové semienka (fazuľky). Struky sa jedia pred dozretím a nazývajú sa zelená fazuľa.

**D**LHO ZOSTÁVALO predmetom živých debát medzi prírodovedcami a historikmi, či bola fazuľa dovezená z Ameriky, alebo ju v Európe poznali už pred Kolumbovým návratom z ciest.

Zdá sa, že bola súčasťou potravy už od staroveku. V 8. storočí sa v Španielsku usadili Arabi a postupne premenili oblasť, ktorú dnes poznáme pod názvom Andalúzia, na najrozvinutejšiu vo vtedy známom svete, s prekvitajúcim umením, vedami i poľnohospodárstvom.

Jeden významný hispánsko-arabský lekárik, známy ako „skvelý doktor Abu Zacaria Ihaia“, ktorý žil v Seville na prelome 12. a 13. storočia, opisuje niekoľko rôznych druhov fazule.<sup>7</sup> Uvádza, že „blahodarne vplývajú na žalúdok a majú jemnú chuť.“

Kolumbus do svojho denníka zaznamenal, že fazuľa spolu s kukuricou a čili papričkami tvorila základ stravy domorodých Američanov.

Táto veľká fazuľa z Nového sveta bola privezená do Španielska a hneď mala nadšených konzumentov vďaka svojej výbornej kvalite. Na rozdiel od iných plodín pochádzajúcich z Ameriky, napríklad zemiakov a paradajok, sa rýchlo udomácnila na stoloch krajín celej Európy. Väčšina odrôd fazule, ktoré sa dnes na svete pestujú, pochádza z Ameriky.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Ten, kto jedol pokrm z fazule, nemôže povedať, že odišiel od stola hladný. Je sýta aj veľmi výživná a možno aj preto si vyslúžila pomenovanie „jedlo chudobných.“

Typické znaky *PROTEÍNOV* obsiahnutých vo fazulí:

- **Obsah proteínov:** Ich percentuálny podiel sa líši podľa druhu fazule od 21 % do 24 %, čím je *porovnateľný*, ba do-

konca vyšší než v potravinách živočíšneho pôvodu, napríklad v rybacom, hovädzom a kuracom mäse. Proteíny v nich dosahujú 18 % až 21 %.

- **Biologická hodnota:** Je to index, ktorý určuje vhodnosť zloženia aminokyselín v potravine. Čím bližšie k ideálu pre ľudský organizmus, tým vyššia je biologická kvalita proteínov. Pri indexe dokonalého proteínu s hodnotou 100 fazuľa dosahuje 85 %. Je to pomerne nízke percento oproti vajčkam (94 %), ale je porovnateľné s mliekom (85 %) a vyššie, než má mäso (75 %).

Relatívne nízka biologická hodnota proteínov fazule je spôsobená nedostatkom *metionínu*, esenciálnej aminokyseliny, ktorá je jej limitujúcim faktorom. Ich *doplňaním* proteínmi iných potravín rastlinného pôvodu bohatých na metionín, napríklad *pšenice, sezamových a slnečnicových semienok, droždia*, dostáva organizmus všetky nevyhnutné aminokyseliny vo vhodnom pomere, lebo *kombinácia* neúplných proteínov nahrádza kompletne proteíny.

- **Stráviteľnosť** proteínov fazule je 83 % menšia ako vajec (99 %), mlieka (98 %) a mäsa (97 %). To znamená, že organizmus zužitkuje z fazule menej proteínov ako z potravín živočíšneho pôvodu. Ukázalo sa<sup>8</sup>, že najľahšie stráviteľné sú proteíny čiernej fazule, potom červenej a bielej.

Fazuľa okrem proteínov obsahuje aj ďalšie významné živiny:

- ✓ **Rastlinná vláknina:** Fazuľa je veľmi bohatá na rastlinnú vlákninu, čo platí pre všetky strukoviny. Sto gramov sušenej fazule poskytuje 15,2 g vlákniny, teda viac ako polovicu ODD (odporúčanej dennej dávky) pre dospelého človeka (25 g). Vlákna vo *fazulí pomáha* v **prevencii proti zápche a znižuje** hladinu **cholesterolu** v krvi.



## Príprava a použitie

❶ **Varená fazuľa** sa používa na prípravu veľkého množstva jedál. Nedá sa jesť surová a najlepšie sa uvarí v mäkkej vode (s nízkym obsahom vápnika). Fazuľu treba pred varením namočiť na niekoľko hodín do studenej vody.

❷ **Uvarená a prepasírovaná** cez sitko, aby sme ju zbavili šupky. Tá je najťažšie stráviteľnou zložkou fazule a môže spôsobiť plynatosť (nadúvanie).



Esenciálne aminokyseliny v niektorých potravinách						
Aminokyselina	Fazuľa		Vajíčka		Hovädzie mäso	
	mg/100 g	%	mg/100 g	%	mg/100 g	%
IZOLEUCÍN	927	12	778	14	915	12
LEUCÍN	1 685	22	1 091	20	1 542	20
LYZÍN	1 593	21	863	16	1 690	22
METIONÍN	234	3	416	8	514	7
FENYLALANÍN	1 154	15	709	13	836	11
TREONÍN	878	11	634	11	873	12
TRYPTOFÁN	223	3	184	3	213	3
VALÍN	1 016	13	847	15	952	13
<b>Spolu</b>	<b>7 710</b>	<b>100</b>	<b>5 522</b>	<b>100</b>	<b>7 535</b>	<b>100</b>

✓ **Kyselina listová:** Jedna porcia varenej fazule pokrýva približne ODD kyseliny listovej pre dospelého človeka (200 µg). Potreba kyseliny listovej sa zvyšuje počas **gravidity** na 400 µg a ľudia s rizikom koronárnych ochorení by jej tiež mali pri-

jímať viac. V oboch prípadoch je fazuľa výborným zdrojom.

✓ **Železo:** Už 100 g fazule poskytuje viac než 10 mg železa, čím spĺňa potrebu ODD pre dospelého muža a stáva sa tak jedným z najlepších zdrojov tohto minerálu. Ako **nechemické** (voľné) **železo**, ktoré ešte nie je viazané na hemoglobín, vyžaduje si však na lepšiu absorpciu aj **vitamín C**. Preto je vhodné do pripraveného pokrmu pridať niekoľko kvapiek citróna.

✓ **Niacín** a **kyselina pantoténová**, dva faktory veľmi dôležité pre zdravú pokožku. Fazuľa je chudobná na provitamín A, vitamín C a tuky a neobsahuje, ako väčšina potravín rastlinného pôvodu, vitamín B<sub>12</sub>. Suchá fazuľa je výživná a dodáva energiu, a ak sa kombinuje s obilím alebo inými proteínovými zdrojmi, poskytuje aj kompletné proteíny. Ale okrem toho má nepopierateľné aj terapeutické vlastnosti a pomáha pri týchto problémoch:

- **Choroby pokožky:** Fazuľa chráni pokožku a sliznicu vďaka niacínu a kyseline pantoténovej, ktoré sú nevyhnutné pre zdravie kožného tkaniva.



### Kompletné proteíny fazule

Z tabuľky vyplýva, že proteíny fazule obsahujú **všetky esenciálne aminokyseliny** tak ako vajíčka a mäso.

Fazuľa, ako každá strukovina, je však **chudobná** na aminokyselinu **metionín**.

To sa dá napraviť kombináciou fazule s inými potravinami, ktoré sú na metionín bohaté, napríklad:

- **Obilie** (pšenica, ryža, kukurica, ovos atď.).
- **Sezamové a slnečnicové semienka.**
- **Pivovarské kvasnice.**

V krajinách, kde je tradíciou hlavné jedlo zo strukovín, teda z fazule, šošovice alebo cíceru, je aj nízky výskyt úmrtí *na* infarkt.



✓ **NIACÍN**, nazývaný tiež **PP faktor** alebo **vitamín B<sub>3</sub>**, sa aktívne podieľa na mnohých chemických reakciách v bunkách. Jeho vážny nedostatok spôsobuje chorobu **pelagra**, ktorú charakterizujú tzv. tri „D“: dermatitída (červená, popraskaná pokožka), diarrhoe (hnačka) a demencia (ťažká psychická porucha). Hoci sa dnes toto ochorenie už takmer nevyskytuje, aj menší deficit niacínu môže spôsobiť popraskanie alebo šupinatosť pokožky. Fazuľa je dobrým zdrojom niacínu, pretože dodáva:

- **Hotový niacín** (0,479 mg/100 g), ako ukazuje tabuľka zloženia.
- **Tryptofán**, esenciálnu aminokyselinu, ktorú organizmus mení na *niacín*. Suchá fazuľa patrí medzi najbohatšie potravinové zdroje tryptofánu (277 mg/100 g), obsahuje ho viac ako mäso (199 mg/100 g) alebo vajíčka (152 mg/100 g). Týchto 277 mg tryptofánu sa zmení na 4,62 mg druhotného niacínu, ktorý po pridaní k 0,479 mg hotového niacínu poskytuje spolu 5,1 mg/100 g niacínu (26,8 % ODD).

✓ **KYSELINA PANTOTÉNOVÁ** sa zúčastňuje na bunkovom metabolizme a jej nedostatok spôsobuje problémy s pokožkou a lámavosť vlasov. Fazuľa jej obsahuje 0,732 mg/100 g, teda dvakrát viac mäso.

Na základe týchto vlastností sa odporúča pri ekzémoch, svrbení, suchej pokožke, kožných alergiách a všetkých typoch dermatózy.

Fazuľa priaznivo pôsobí na vlasové folikuly, a preto sa osvedčila pri **vypadávaní a lámavosti vlasov, seborei** (nadmernom mazotoku) a **lupinách**.

• **Cholesterol:** Pravidelnou konzumáciou fazule si môžeme udržať prijateľné limity cholesterolu. Experiment, ktorý sa robil v Spojených Štátoch<sup>9</sup>, dokázal, že konzumáciou 120 g fazule denne počas obdobia troch týždňov znižuje hladinu cholesterolu a triglyceridu o 10 %.



Čím je fazuľa tmavšia, tým má silnejšiu chuť a stráviteľnejšie proteíny. Je dobrým zdrojom niacínu a kyseliny pantoténovej, ktoré sú nevyhnutné pre zdravú a krásnu pokožku.

Môže to byť zásluhou **vlákniny** (15,2 %), ktorá zbavuje črevá cholesterolu a jeho prekurzorov (žlčových solí) a pomáha pri ich vylučovaní stolicou.

• **Zápcha a choroby hrubého čreva:**

Vďaka *vysokému obsahu celulózovej vlákniny* (20 % hmotnosti) je fazuľa účinná pri zápche a *ako prevencia pred divertikulózou a rakovinou hrubého čreva a konečníka.*

• **Hypertenzia:** Fazuľa je ideálnou potravinou pre ľudí s vysokým krvným tlakom (hypertenziou) pre *minimum sodíka* a *vysoký podiel draslíka.*

• **Anémia a rekonvalescencia:** Táto strukovina má viac ako 10,4 mg/100 g železa, čím preyšuje mäso alebo špenát (v oboch potravinách sú približne 3 mg/100 g). Rovnováhou liečivých a nutričných vlastností je veľmi vhodnou potravinou pre anemikov a trpiacich podvýživou.

Fazuľu v skutočnosti tvoria semenka, ktoré sa ukrývajú v plode či struku rastliny z čeľade Leguminosae.





## Druhy fazule

### Biela fazuľa

Táto malá vajcovitá fazuľa sa používa na prípravu rôznych druhov jedál. Vďaka svojej jemnej štruktúre je vhodná najmä na pyrė.



*Čas varenia: 1 1/2 až 2 hodiny.*

### Strakatá fazuľa

Je stredne veľká, vajcovitého tvaru. Má široké uplatnenie, používa sa najmä v talianskej kuchyni.

*Čas varenia: 1 1/2 až 2 hodiny.*



### Červená fazuľa

Má veľmi jemnú štruktúru a silnú chuť. Výborná je s čili papričkami, do šalátov a ryže.

*Čas varenia: 1 1/2 hodiny.*



### Fazuľa obyčajná

Táto odroda má silnú chuť, ale nie takú intenzívnu ako červená fazuľa.

*Čas varenia: 1 hodina.*



### Čierna fazuľa

Je oválna a má tmavú farbu. Má sladkastú chuť pripomínajúcu huby. Pripravuje sa dusená a zmiešaná s ryžou.

*Čas varenia: 1 1/2 hodiny,*

### Čiernozrnná fazuľa

Má charakteristickú čiernu škvrnu. Jej šupka patrí spomedzi rôznych odrôd fazule medzi najtenšiu.

*Čas varenia: 1/2 až 1 hodina.*



### Lima

Je to plochá fazuľa s krémovou štruktúrou a jemnou chuťou.

*Čas varenia: 1 až 1/2 hodiny.*

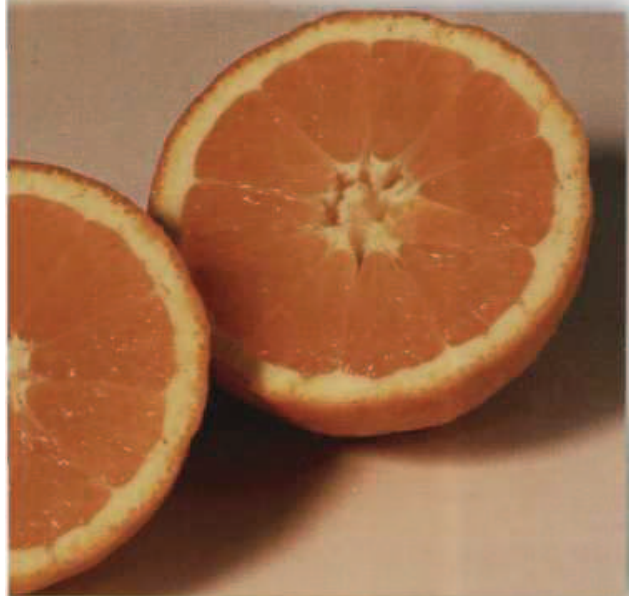


17



# Potrava proti infekciám

CHOROBY	STRANA	POTRAVA	STRANA
AIDS.....	340	Acerola.....	354
Cystitída.....	341	Kiwi.....	342
Faryngitída.....	341	Líči.....	352
Horúčka.....	338	Mandarínka.....	344
Imunitný systém, oslabený.....	339	Pomaranč.....	346
Infekcie.....	339		
Kandidóza.....	341		
Nádcha a chrípka.....	340		



**T**ELO POČAS celého svojho života neustále bojuje proti choroboplodným mikroorganizmom a cudzím látkam - **antigénom**, ktoré ho napádajú. Tkanivo a bunky spoluzodpovedné za obranu ľudského zdravia sa nazývajú **imunitný systém**.

Niektoré potraviny sú pri infekcii mimoriadne účinné, pretože:

- **Zlepšujú** funkciu **imunitného systému**. Riadne fungovanie tohto zložitého obranného systému vyžaduje špeciálne výživné látky:

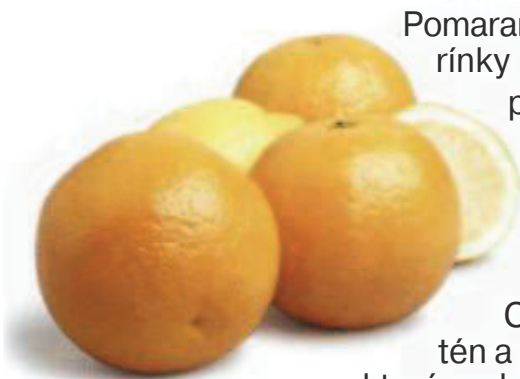
- **Proteíny**.
- **Antioxidačné vitamíny (A, C a E)**.
- **Stopové prvky**, napríklad železo, selen, zinok a meď.

V strave pacientov s infekčnými chorobami nesmú tieto živiny chýbať (pozri str. 339, „**Imunitný systém, oslabený**“).

- **Obsahujú antibiotické látky**: Potrava dodáva silu imunitnému systému

v boji s infekčnými látkami (pozri str. 339, „*Infekcie*“).

• **Pomáhajú prečistiť organizmus:** Sú to potraviny, ktoré zlepšujú proces odstraňovania odpadových látok z tela cez obličky, pečeň a pokožku. Najvhodnejšie z nich sú vymenované v kapitole „*Horúčka*“.



Pomaranče, mandarínky a citróny sú pri infekciách veľmi účinné, pretože poskytujú antioxidanty: vitamín C, betakarotén a provitamin A, ktoré podporujú zdravie

imunitného systému.

Vitamín C a flavonoidy v citrusových plodoch posilňujú odolnosť organizmu voči vírusom.



Ovocné šťavy dodávajú organizmu vodu, vitamíny, minerálne soli a antioxidantné fytochemikálie potrebné na boj proti horúčke. Napomáhajú vylučovaniu odpadových látok z krvného riečišťa, ktorých tvorba už aj v prípade zvýšenej teploty rýchlo stúpa.

## HORÚČKA

### Strava

Vo všeobecnosti je horúčka *indikátorom zápasu organizmu s infekciou*. Hoci ju odporúčané potraviny samy neznižujú ani s ňou priamo nebojujú, zohrávajú dôležitú úlohu pri liečbe. Preto **strava** vtedy musí byť:

- **Lahko stráviteľná a výživná.**
- **Bohatá na tekutiny**, aby nahradila stratu vody pri vysokých teplotách a pomohla predísť dehydratácii (odvodneniu organizmu).
- **Bohatá na vitamíny**, ktoré posilňujú, napríklad provitamin A (betakarotén) a vitamín C.
- **Bohatá na alkalické minerálne soli**, lebo neutralizujú nadbytočné voľné radikály a kyslé odpadové látky vznikajúce pri infekciách.

**Ovocie a zelenina** spĺňajú všetky tieto požiadavky, preto by mali byť **základom** stravy *najmä v akútnej fáze ochorenia*.



**Konzumujte**

**VODU**

**OVOCNÉ ŠŤAVY**

**CITRUSOVÉ PLODY**

**VÝVAR Z JAČMENNÝCH**

**KRÚP**

**PREČISŤUJÚCE VÝVARY**

**BORÁK LEKÁRSKY**

**MELÓNY**

**MALINY**



Ovocná šťava

## IMUNITNÝ SYSTÉM, OSLABENÝ

### Definícia

Je to oslabenie imunitného systému známe aj ako znížená odolnosť.

### Funkcie imunitného systému

V podstate len dve rozhodujú o prežití akéhokoľvek živého organizmu:

- **Identifikácia** všetkých druhov mikroorganizmov a cudzích látok, ktoré môžu byť nebezpečné.
- **Ničenie** týchto mikroorganizmov, látok a cudzích buniek.

### Čo spôsobuje oslabenie imunitného systému:

Príčiny sú rôzne a v niektorých prípadoch neznáme. Medzi najbežnejšie patria:

- **Podvýživa** alebo **nedostatočná výživa**. Ak organizmu chýbajú základné výživné látky, predovšetkým už spomínané vitamíny a stopové prvky, znižujú sa jeho imunitné reakcie.
- **Stres**, fyzický alebo psychický.
- **Chemoterapia** (protirakovinová liečba).
- **Infekčné ochorenia**.
- **AIDS**: získaná nedostatočnosť imunitného systému spôsobená napadnutím obranného mechanizmu tela vírusom.

### Strava

Nižšie uvedené suroviny mimoriadne prispievajú k správne fungovaniu celého obranného systému.



Konsumujte

ANTIOXIDANTY  
 PROTEÍNY  
 CITRUSOVÉ PLODY  
 OLEJ  
 PROPOLIS  
 MATERSKÚ KAŠIČKU  
 CESNAK  
 JOGURT  
 ACEROLU  
 KIWI  
 PARADAJKY  
 ĎATELINU



Obmedzte  
alebo vylúčte

ALKOHOL  
 BIELY CUKOR  
 MÄKKÝŠE  
 TUKYCELKOVO  
 KÁVU

Alkohol oslabuje všetky funkcie organizmu, vrátane imunity, preto jeho pravidelná konzumácia znižuje odolnosť voči chorobám

## INFEKCIE

### Strava

**Prírodné antibiotiká**, ktoré sa nachádzajú v mnohých potravinách a rastlinách, sú **menej účinné** ako farmaceutické antibiotiká. Ich **výhodou** však je, že **nevytvárajú** odolné baktérie a **nemenia** pôvodnú **bakteriálnu flóru** organizmu.

Pri infekciách sa niektoré potraviny pri **oslabenom imunitnom systéme** a **horúčke** odporúčajú, iné nie (pozri časť na str. 338).



Konsumujte

AKO PRI  
 OSLABENOM  
 IMUNITNOM SYSTÉME  
 CESNAK  
 CIBUĽU  
 CITRÓNY  
 KAPUSTU  
 REĎKOVKU  
 BRUSNICE



Obmedzte  
alebo vylúčte

AKO PRI  
 OSLABENOM  
 IMUNITNOM SYSTÉME

Nórsky homár



Mäkkýše často obsahujú toxíny, baktérie a vírusy, ktoré ohrozujú imunitný systém.





## NÁDCHA A CHRÍPKA

### Príčiny

Nádchu a chrípku spôsobujú príbuzné **vírusové infekcie**. Nádcha môže byť začiatkom alebo prvým prejavom chrípky.

### Príznaky

**Nádcha** sa vyznačuje zvýšenou tvorbou hlienu a zápalom horných dýchacích ciest (nos a hrdlo). **Chríпка** má prejavy všeobecnejšieho charakteru, medzi ktoré patria napríklad bolesti hlavy, kostí a svalstva.

### Strava

Strava by mala v oboch prípadoch zabraňovať infekcii a pomáhať liečbe. **Žiadne potraviny** nádchu a chrípku **neliečia**, ani nepôsobia ako antibiotiká. **Obranný systém** organizmu musí sám bojovať proti vírusovým infekciám, ale vhodná strava mu môže byť pri tom veľkou oporou.

### Komplikácie

Pre **problémy s prieduškami**, ktoré sprevádza vykašliavanie hustého žltého hlienu, pozrite tiež odporúčania pre „**Bronchitídu**“ (str. 140).



**Konzumujte**

AKO PRI  
OSLABENOM  
IMUNITNOM SYSTÉME  
OVOCIE  
ZELENINU  
CESNAK  
PROPOLIS  
VITAMÍN C  
SELÉN  
ZINOK

Sladkosti

Cukry znižujú imunitnú reakciu na infekcie. Nadmerná konzumácia cukríkov, čokolády, zákuskov a iných rafinovaných výrobkov obsahom bieleho cukru pomáha rozvoju nádchy a chrípky.



**Obmedzte alebo vylúčte**

SOL'  
CUKRY  
MLIEKO



## AIDS

### Definícia

AIDS (**syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti**) vyvoláva radikálne zníženie odolnosti voči infekciám a rakovine.

### Príčiny

Zapríčiňuje ho vírus **HIV**, ktorý napáda a ničí lymfocyty (obrné bunky).

Strava chudobná na ovocie, zeleninu, obilniny a orechy nemá dostatok antioxidantných vitamínov (A, C a E) a napomáha rozvoj tejto choroby.<sup>1</sup>

### Strava

Pacienti s AIDS bývajú podvyživení, a to napadnutý imunitný systém ešte viac oslabuje. Úbytok hmotnosti v prípade AIDS je zlým znamením. **Podvýživu spôsobujú** rôzne faktory:

- **Časté infekcie** pre zníženú obranyschopnosť.
- **Neschopnosť** asimilovať **tuky**, ktoré sa následne vylučujú a takáto stolica je spenená a mazľavá (steatorea). Približne jedna štvrtina pacientov s AIDS má ťažkosti aj so vstrebávaním vitamínov rozpustných v tukoch (A, D a E).<sup>2</sup>
- **Lieky proti AIDS:** Majú spravidla vedľajšie účinky ako nevoľnosť a zvracanie, čo podvýživnosť ešte zhoršuje.

Správna výživa je veľmi dôležitá, pretože môže pomôcť zvýšiť odolnosť a spomaliť postup choroby.



**Konzumujte**

AKO PRI  
OSLABENOM  
IMUNITNOM SYSTÉME  
OVOCIE  
CELOZRNÉ POTRAVINY  
ORECHY  
STRUKOVINY  
ZELENINU  
JOGURTY  
ANTIOXIDANTY  
VITAMÍN A  
VITAMÍNY  
SKUPINY B  
VITAMÍN C  
SELÉN



**Obmedzte alebo vylúčte**

AKO PRI  
OSLABENOM  
IMUNITNOM SYSTÉME



Baklažán

## KANDIDÓZA

### Definícia

Je to infekčné plesňové ochorenie, ktoré spôsobujú *Candida albicans*, mikroskopické huby alebo kvasnice, zvyčajne prítomné v ústach, črevách a na pokožke.

### Príčiny

V prípade, že je **imunitný systém oslabený** cukrovkou, intenzívnou antibiotickou liečbou, rakovinou a pod., huby **kandida** sa *premnožia* a vyvolajú infekciu známu ako kandidóza alebo **moniliáza**.

### Príznaky

Postihuje vagínu, konečník, ústa a oblasti pokožky dráždené vlhkosťou alebo trením (napríklad slabiny, podpazušie alebo miesta pod prsníkmi).

### Strava

Strava prispieva k povzbudeniu imunitného systému a rovnováhe črevnej bakteriálnej flóry, čo blahodárne vplýva na liečenie kandidózy.



**Konzumujte**

AKO PRI  
OSLABENOM  
IMUNITNOM SYSTÉME  
JOGURTY  
CESNAK  
FOLÁTY  
ŽELEZO



**Obmedzte  
alebo vylúčte**

CUKOR  
ALKOHOL  
ČOKOLÁDU  
PIVOVARSKÉ KVASNICE  
ÚDENÝ SYR  
CHLIEB

*Cesnak* spomaľuje množenie mikroorganizmov, ale aj húb, ktoré spôsobujú kandidózu. Tento jeho účinok vyvoláva sírna esencia svojim rýchlym prenikaním do telesných tkanív. Udržiava tiež v rovnováhe črevnú flóru a posilňuje prirodzenú imunitu.



## FARYNGITÍDA

### Definícia

Je to **infekcia alebo zápal sliznice hltana, čiže hrdla**. V mnohých prípadoch sú **zasiahnuté aj madle**. Keď sú napadnuté ako prvé, tak sa táto infekcia nazýva tonzilitída.

### Strava

Pri faryngitíde prospieva pacientom potrava s lokálnym utišujúcim účinkom a dezinfekčným pôsobením na celé telo.



**Konzumujte**

VITAMÍN A  
CITRUSOVÉ PLODY  
PROPOLIS  
MED  
OKRU  
BORÁK LEKÁRSKY



Borák lekársky

**Borák utišuje sliznicu hrdla a pomáha bojovať proti infekcii. Najúčinnějšíje, ak sa podáva vo forme varenej polievky alebo čerstvej šťavy.**

## CYSTITÍDA

### Definícia

Je to **zápal močového mechúra, zvyčajne** spôsobený infekciou. Z anatomických dôvodov častejšie postihuje ženy.

### Strava

Nasledujúce dietetické odporúčania pomáhajú pri liečbe cystitídy a zamedzujú jej návrat. Sú prospešné aj pri všetkých ostatných druhoch infekcií močového systému.



**Konzumujte**

AKO PRI  
NEDOSTAČNOM  
MOČENÍ  
VODU  
ČUČORIEDKY  
BRUSNICE  
TEKVICOVÉ SEMIENKA  
CITRUSOVÉ PLODY  
CIBULU



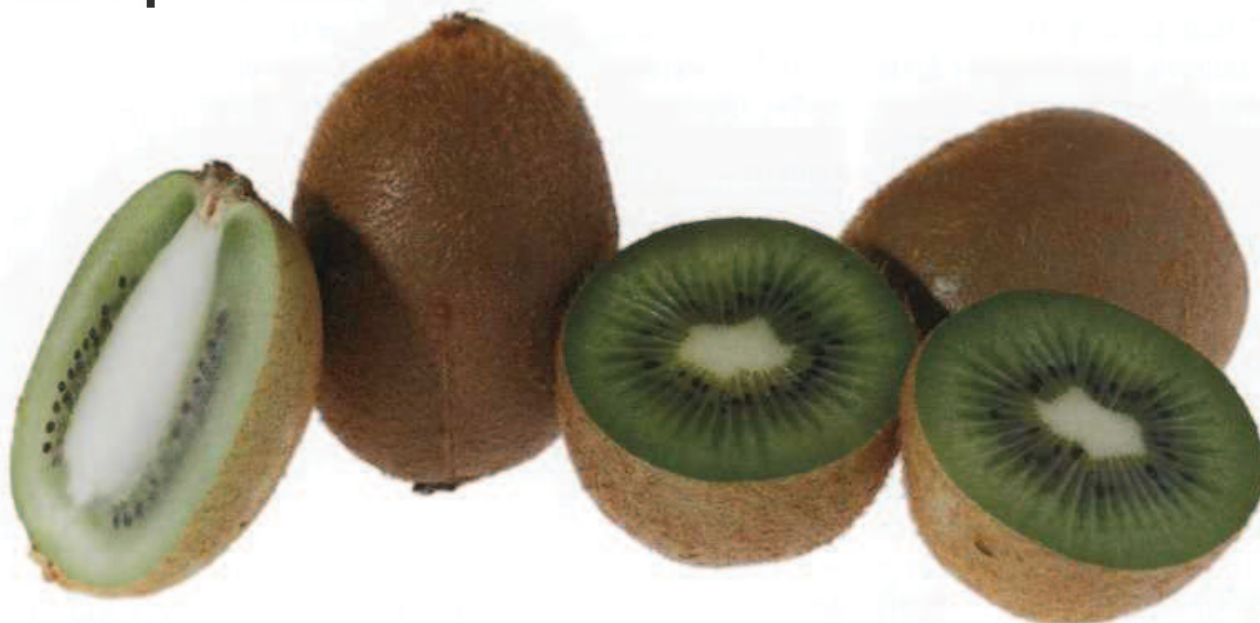
**Obmedzte  
alebo vylúčte**

KORENIE  
PÁLIVÚ PAPIKIU  
KÁVU  
NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE  
CUKRY



# Kiwi

**Zvyšuje odolnosť  
a chráni pred anémiou**



## KIWI Zloženie

na 100g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	61,0 kcal = 254 kJ
Proteíny	0,990 g
Uhlohydráty	11,5 g
Vláknina	3,40 g
Vitámín A	18,0 µg RE
Vitámín B <sub>1</sub>	0,020 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,050 mg
Niacín	0,500 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,090 mg
Kyselina listová	38,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	98,0 mg
Vitámín E	1,12 mg α-TE
Vápnik	26,0 mg
Fosfor	40,0 mg
Horčík	30,0 mg
Železo	0,410 mg
Draslík	332 mg
Zinok	0,170 mg
Tuky spolu	0,440 g
Nasýtené tuky	0,029 g
Cholesterol	-
Sodík	5,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Synonymá:** Čínskyegreš, Jangtoo.

**Opis:** Kiwi je plodom Aktinídie čínskej (*Actinidia chinensis* Planch.), stromu z čeľade Actinidiaceae. Veľkosťou i tvarom sa podobá vajíčku, ale je viac valcovité. Dužina je zelenej farby, príjemne kyslastá a šťavnatá, pokrytá hnedou šupkou.

**K** IWI JE EXOTICKÉ ovocie pochádzajúce z úpätia Himalájí a v súčasnosti sa najviac pestuje na Novom Zélande. Pod dosť nepríťažlivou, chlpkami pokrytou šupkou sa nachádza chutná zelená dužina a v nej viac než dvesto drobných jedlých semienok vytvára neobyčajný hviezdicový vzor. Najväčším prekvapením kiwi je bohatstvo vitamínu C, ktorým predstihuje aj citrusy.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Kiwi obsahuje veľké množstvo uhlohydrátov vo forme cukrov (11,5%), 1% proteínov, a menej než 0,5% tukov. Jeho najvýznamnejšie zložky sú:

✓ **Vitámín C:** Obsah tohto vitamínu v kiwi je v porovnaní s pomarančmi

a **citrónmi** (pozri str. 346, 128) takmer dvojnásobný. Prevyšuje ho len guajava (183 mg/100 g) a acerola s viac ako jedným gramom na 100 g jedlej časti (1000 mg/100 g). Jedno kiwi pokrýva ODD (odporúčenú dennú dávku) vitamínu C.

✓ **Ostatné vitamíny:** Kiwi je tiež *veľmi bohaté* na **vitamín E** a obsahuje veľké množstvo vitamínu B<sub>6</sub>, B<sub>2</sub>, niacínu, B<sub>1</sub> a A.

✓ **Kyselina listová:** Obsah kyseliny listovej v kiwi (38 µg/100 g) je takmer porovnateľný s vajčkami (47 µg/100 g) a vyšší než v mäse (6 - 13 µg/100 g) alebo mlieku (5 µg/100 g). Kiwi a fejocha (pozri str. 252) patria medzi najlepšie zdroje kyseliny listovej spomedzi čerstvého ovocia.

✓ **Minerály:** Kiwi je *mimoriadne bohaté* na draslík, horčík a železo. Obsahuje podstatné množstvo **medi**, stopového prvku, ktorý spolu s **vitamínom C** napomáha vstrebávaniu **železa** v črevách.

✓ **Vláknina:** Kiwi obsahuje 3,4 g/100 g vlákniny, väčšina z nej je **vstrebateľné** (pektín) a rastlinný sliz. Týmito hodnotami prevyšuje väčšinu čerstvého ovocia, napríklad aj jablká (2,7 g/100 g) a slivky (1,5 g/100 g).

Ak chcete získať jasnejšiu predstavu o bohatstve živín v kiwi, všimnite si, že v porovnaní s **jablkom** (pozri str. 216), obsahuje 17-krát viac vitamínu C, 6-krát viac magnézia, čiže horčíka, 5-krát viac proteínov a dvakrát toľko železa.

Kiwi poskytuje tieto výživné hodnoty:

- **Posilňuje imunitný systém** vďaka **vitamínu C** s podporou mnohých ďalších

vitamínov a minerálov, čím sa kiwi stáva oveľa účinnejším než **farmaceutické prípravky**.

Pravidelná konzumácia kiwi (aspoň jedno za deň) má blahodarný vplyv na človeka s akoukoľvek infekčnou chorobou, či už v akútnej fáze alebo rekonvalescencii.

- Obohacovaním krvi zmierňuje **anémiu** (málokrvnosť) vďaka obsahu **železa, vitamínu C, medi** (posledné dva prvky uľahčujú vstrebávanie a asimiláciu železa) a **kyseliny listovej**. Vo zvýšenej miere to platí, ak je tento stav spôsobený nedostatkom železa.

- Prospieva matke a plodu počas **gravidity**: Pretože posilňuje imunitný systém a podporuje tvorbu krvi, jeho konzumácia sa budúcim matkám vrelo odporúča. Okrem toho je bohaté na **kyselinu listovú**, ktorá **pôsobí preventívne na vrodené chyby chrčtice**, napríklad rázštep chrčtice.

- Znižuje **hladinu cholesterolu a zmierňuje artériosklerózu**: **Vstrebateľná** rastlinná **vláknina** v kiwi brzdí rozpínanosť cholesterolu a jeho medziproduktov v črevách, čím mu bráni prenikať do krvného obehu. Takto sa odstráni jedna z príčin artériosklerózy.

Kiwi je tiež veľmi bohaté na **antioxidačné vitamíny**, ako **C a E**, ktoré zabraňujú cholesterolu, aby sa priliepal na steny artérií a vytváral nebezpečné usadeniny. Vysoký obsah **draslíka** a malé množstvo **sodíka** prispievajú k **prevencii pred hypertenziou** (zvýšeným krvným tlakom).

- Uvoľňuje **zápchu**: Vďaka veľkému množstvu **rozpustnej vlákniny** kiwi uľahčuje pohyb stolice v črevách.

- Zvyšuje výdrž **športovcov**: Výskumy na Pekingskej univerzite v Číne dokázali<sup>3</sup>, že športovci, ktorí konzumovali kiwi, mali o 24% väčšiu **výdrž** ako ostatní z kontrolnej skupiny. Čínski vedci tento výsledok vysvetľujú bohatým obsahom vitamínu **č** a minerálov v tomto ovocí.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Kiwi sa zvyčajne konzumuje v prirodzenom stave. Je veľmi odolné a dá sa ľahko prepravovať. Oberá sa mierne nezrelé, lebo dozrieva dobre aj mimo stromu.



# Mandarínka

## Je ťažké zjesť len jednu



### MANDARÍNKA Zloženie

na 100 g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	44,0 kcal = 184 kJ
Proteíny	0,630 g
Uhohydráty	8,89 g
Vláknina	2,30 g
Vitamín A	92,0 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,105 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,022 mg
Niacin	0,260 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,067 mg
Kyselina listová	20,4 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	30,8 mg
Vitamín E	0,240 mg α-TE
Vápnik	14,0 mg
Fosfor	10,0 mg
Horčík	12,0 mg
Železo	0,100 mg
Draslík	157 mg
Zinok	0,240 mg
Tuky spolu	0,190 g
Nasýtené tuky	0,022 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Opis:** Plod stromu mandarínky (*Citrus reticulata* Blanco) z čeľade Rutaceae, veľmi podobného pomarančovníku, len trochu menšieho a jemnejšieho. Svetlooranžová alebo zelenkastá satsuma a klementínka, ktorá je menšia, sladšia a sýtooranžovo sfarbená, sú dva najznámejšie druhy.

**L**ÚPAŤ A JESŤ mandarínky je veľmi jednoduché aj pre deti. Ich príjemná chuť v spojení s jemnou dužinou spôsobili, že mandarínky sú jedným z najvyhľadávanejších ovocí na svete.

Mandarínky sa pestujú v južnej Európe, severnej Afrike a Amerike od devätnásteho storočia, kedy boli privezené z Číny ako posledný druh citrusov. (S pomarančmi sa Európa oboznámila už v 16. storočí.)

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Zloženie mandarínok je *podobné* ako u **pomarančov** (pozri str. 346), hoci vitamín C, minerály, organické kyseliny a ďalšie **výživné látky** sa v nich vyskytujú v *menšom pomere*.

Majú podobné vlastnosti ako **pomaranče**, ale trochu slabšie účinky. Mandarínky teda bojujú proti infekciám, zriedujú krv, znižujú krvný tlak, pôsobia laxatívne, remineralizačne, antialergicky, prečisťujúce a antikarcinogénne. Pretože sa dobre konzumujú a sú ľahko stráviteľné, odporúčajú sa **najmä deťom a starším ľuďom**.

Sú vhodné najmä v týchto dvoch prípadoch:

- **Detské horúčky:** Pretože majú schopnosť bojovať s infekciou, posilňujú organizmus a nahrádzajú stratu minerálov. Odporúčajú sa predovšetkým pri **nádoch, horúčke a infekciách hrdla**.
- **Vysoký krvný tlak:** Mandarínková kúra {2} prináša výborné výsledky pri hypertenzii a artérioskleróze.



### Citrusy ako prevencia rakoviny

*Každé ovocie má antikarcinogénne vlastnosti a jeho pravidelná konzumácia prispieva k prevencii rakoviny. Citrusové plody sú však pozoruhodné svojou vyváženou kombináciou antikarcinogénnych látok: vitamínu C, flavonoidov, limonoidov a pektínu.*

*Všetky tieto látky sa navzájom umocňujú, čím sa niekoľkonásobne zvyšuje ich preventívne pôsobenie. To znamená, že izolované a v čistej forme nie sú také účinné ako konzumované vcelku, napríklad ako súčasť pomaranča či citróna.*

*Mnohé vedecké výskumy opakovane potvrdili súvislosť medzi konzumáciou citrusov a zníženým rizikom rakoviny (najmä prostaty, ale aj všetkých ostatných druhov).*



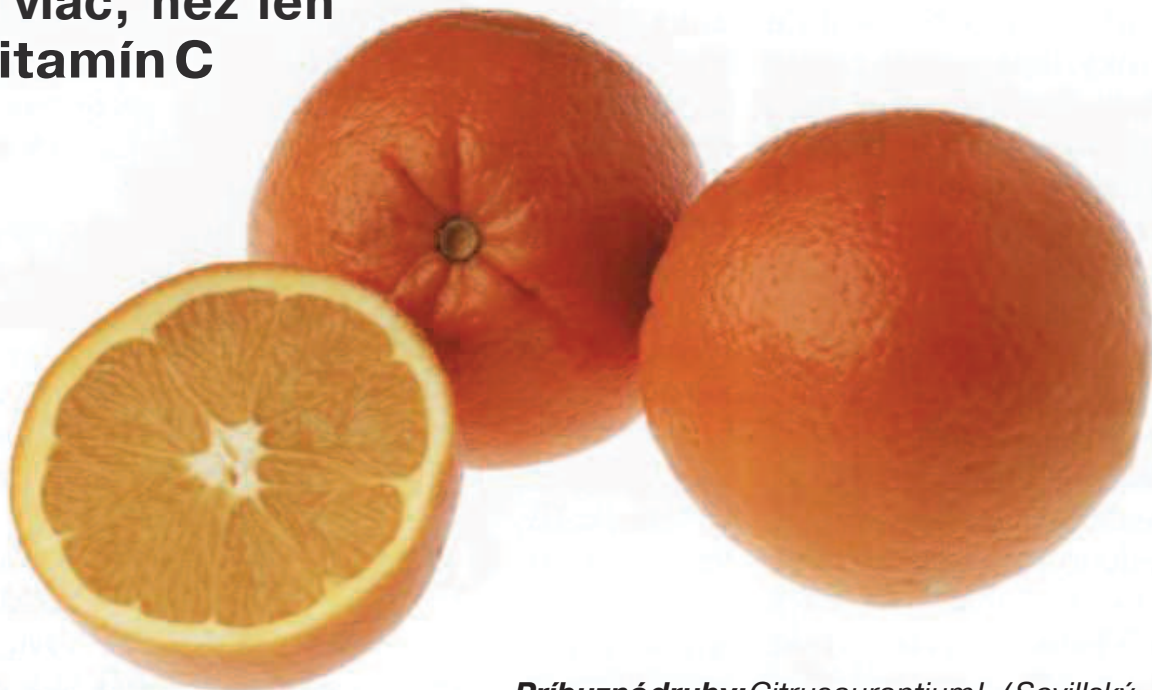
### Príprava a použitie

- 1 **Čerstvé:** Lúpať a jesť mandarínky a pritom cítiť ich arómu je skutočným pôžitkom. Aby sme úplne využili ich terapeutickú hodnotu, mali by sme ich denne skonzumovať 6 až 8 kusov.
- 2 **Mandarínková kúra:** Pozostáva z konzumácie 1,5 až 2 kg mandarínok ako jedinej potravy raz alebo dva razy týždenne počas jedného mesiaca. Pretože túto kúru robíme zvyčajne na jeseň a v zime, dodatočné tekutiny pri takom množstve ovocnej šťavy nie sú potrebné.



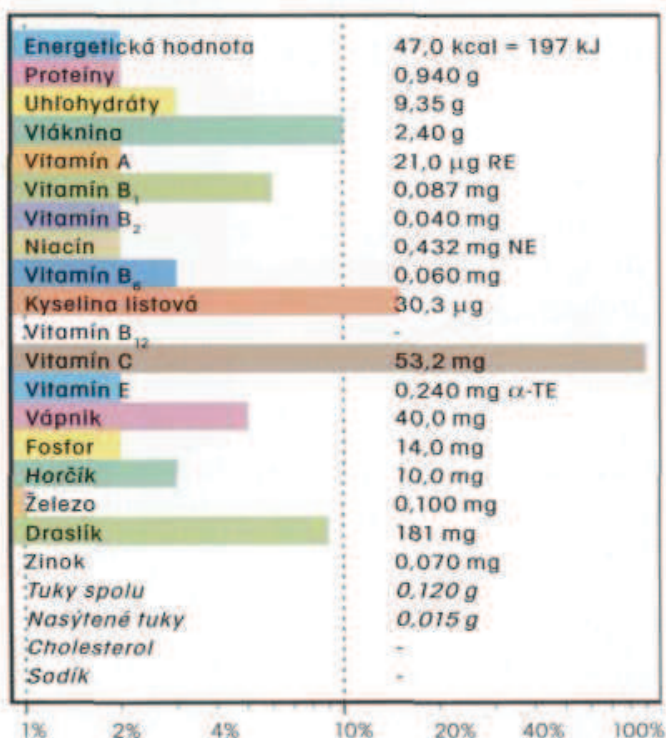
# Pomaranč

## Oveľa viac, než len vitamín C



### POMARANČ Zloženie

na 100 g surovej jedlej časti



% Dennej potreby (pri prijme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Príbuzné druhy:** Citrus aurantium L. (Sevillský pomaranč, s horkastou príchutou).

**Opis:** Plod pomarančovníka (Citrus sinensis Osbeck), stromu z čeľade Rutaceae. Pomaranč, ako všetky citrusy, je zložený z množstva spojených plodov, ktoré zdanlivo pôsobia ako jeden.

**J**E ÚPLNE absurdné, aby lekári v tejto oblasti odporúčali farmaceutické doplnky vitamínu C," vyhlásil Profesor Stepp v prednáške na Fakulte medicíny vo Valencii (Španielsko).

Bolo to v 40-tych rokoch 20. storočia a farmaceutický priemysel sa pýšil tým, že je už schopný syntetizovať väčšinu vitamínov. Profesor **Stepp**, vynikajúci nemecký vedec, svetoznámy svojimi výskumnými prácami o vitamínoch, sa zúčastnil na vedeckej konferencii v meste na brehu Stredozemného mora, vo Valencii. Jeho tamojší kolegovia ho pozvali na vidiek na prehliadku nádherných pomarančovníkových hájov, kde mal tú česť ochutnať niektoré

z najlepších, prirodzene dozretých plodov na svete. Vtedy tento obhajca syntetických vitamínov zabudol na vedu a zvolal:

„Ako výborne chutí zdravý pomaranč v porovnaní s umelými doplnkami vitamínu C, ktoré ponúka naša spoločnosť!“

Profesor Stepp mal pravdu. Pomaranč ako *prirodená* potravina je *lepším* zdrojom *vitamínu C* než akýkoľvek farmaceutický prípravok. Dnes vieme, že okrem vitamínu C pomaranče ešte obsahujú takmer 170 *fytochemikálií*, ktoré *posilňujú a dopĺňajú* jeho pôsobenie v organizme. Toto všetko spolu s pocitom duševnej pohody, dokonca až s potešením, ktoré získavame konzumáciou pomaranča, vyvoláva oveľa silnejšie zdravotné účinky, než by sa očakávalo z 50 mg/100 g vitamínu C. Napriek tvrdeniam priaznivcov farmaceutickej chémie 50 mg/100 g vitamínu

C z pomarančov dáva organizmu oveľa viac, než hoci aj 500 mg z akéhokoľvek chemického prípravku.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Významné sú tieto zložky:

✓ **Cukry** v primeranom pomere (približne 9,35 g/100 g), telo ich ľahko asimiluje a v kontrolovaných množstvách ich dobre znášajú diabetici. Tvorí ich *sacharóza, dextróza a levulóza*.

✓ **Minerály**, medzi nimi vyniká *draslík* a *vápnik*. Pomaranče obsahujú aj menší, ale dôležitý podiel *železa* a *horčíka*.

✓ **Vitamíny:** Okrem vitamínu C (45 - 60 mg/100 g) sa v pomarančoch nachádzajú aj *karotenoidy*, nositelia ich typického sfarbenia (provitamín A), *vitamín B<sub>1</sub>* a *vitamín B<sub>2</sub>*.

✓ **Kyselina listová**, v množstve 30 - 40 mg/100 g. *KYSELINA LISTOVÁ* je základnou výživnou látkou pre zdravý vývoj *nervového systému plodu*. Pôsobí tiež ako *antioxidant*, ktorého prítomnosť v krvi je nevyhnutná na správnu funkciu obranných buniek (leukocytov či *bielych krviniek*).

✓ Rastlinná *vláknina* v podobe *pektínu* bojuje proti *cholesterolu*. Je to jediná zložka pomaranča, ktorá sa nenachádza v jeho šťave.

✓ **Organické kyseliny**, najmä kyselina *citrónová*, zosilňujú pôsobenie *vitamínu C* a uľahčujú vylučovanie toxických látok ako *kyseliny močovej* z tela.

✓ **Karotenoidy**, látky podobné betakaroténu, ktoré sa v organizme tiež premieňajú na vitamín A. Pôsobia ako silné *antioxidanty*. Z 20 karotenoidov nachádzajúcich sa v pomaranči je najvýznamnejší betakryptoxantín, lutein a zeaxantín.<sup>4,5</sup>

✓ **FYTOCHEMIKÁLIE** SÚ látky, ktoré sa síce vyskytujú vo veľmi malých množstvách, ale v tele majú veľmi dôležitú úlohu. Predpokladá sa, že v pomaranči je približne 170 rôznych fytochemikálií<sup>5</sup>, a mnohé ešte neboli objavené.



## Príprava a použitie

❶ **Čerstvé:** Pri jedení pomaranča by sa nemala vylúčiť ani biela vnútorná šupka (mezokarp), ani vláknitá dužina, ak nie je tvrdá.

❷ **Šťava:** Ideálne je piť ju čerstvú hneď po vyžmýkaní, pretože čas a pôsobenie svetla znižujú účinok vitamínu C. Konzervované pomarančové džúsy strácajú časť svojho prírodného vitamínu C, ale v niektorých konzervárňach ich obohacujú syntetickým vitamínom.

❸ **Pomarančová kúra:** Mala by sa dodržiavať najviac dva dni v každom z troch alebo štyroch týždňov jej trvania. Pozostáva z konzumácie len pomarančov a pitia čerstvej šťavy z nich. Odporúča sa denne zjesť 10 až 12 pomarančov a vypiť 2 až 4 poháre šťavy. Ak sú pomaranče veľmi trpké, môžete si do každého pohára pridať 2 čajové lyžičky medu.



Z chemického hľadiska sa v pomaranči nachádzajú dve hlavné skupiny fytochemikálií:

- **Flavonoidy:** Sú to silne antioxidantné, protizápalové a antikarcinogénne glykozidy. Majú pozitívny vplyv aj na obehovú sústavu.<sup>6</sup> Medzi najznámejšie (existujú mnohé ďalšie) patrí rutín, tangeretín, nobiletín, naringín, hesperidín a kvercetín.
- **Limonoidy:** Je to názov pre látky zodpovedné za arómu pomaranča, ktorá je jednou z jeho vlastností. Z chemického hľadiska sú to terpény a najhojnejší z nich je **d-limonén**. Výskumy potvrdili, že zabraňuje tvorbe tumorov.<sup>7</sup>

Vďaka výnimočnému látkovému zloženiu pomaranče zvyšujú odolnosť voči chorobám, chránia cievy, remineralizujú, sú antialergické, alkalizujúce a antikarcinogénne.

Ich dietetické a terapeutické využitie:

- **Infekčné choroby:** Pomaranče by mali byť súčasťou stravy nielen pri infekčných ochoreniach, ale aj pri ich predchádzaní. Dokázalo sa, že na dosiahnutie dobrých výsledkov sú potrebné aspoň štyri (250 mg vitamínu C) denne. Pamätajte si však, že vitamín C a konzumácia pomarančov *nezabraňujú* prepuknutiu

**nádchy** alebo **chrípky**, ale iba skracujú dĺžku ochorenia a znižujú vážnosť jeho príznakov.

Vďaka kombinácii **vitamínu C** a iných liečivých látok majú pomaranče tieto **účinky na infekcie:**

- *Zvyšujú* schopnosť **bielych krviniek** bojovať proti chorobám.
- *Zvyšujú* množstvo a životnosť **bielych krviniek**. To sa pripisuje spoločnému účinku *kyseliny listovej* a **vitamínu C**.
- *Spomaľujú* postup **vírusov** v ľudských bunkách. Za tento účinok pomarančov zodpovedajú **flavonoidy** a **vitamín C**.
- *Zvyšujú* tvorbu **interferónu**, protivírusového proteínu, ktorý si vyrába telo samo.

**Denná konzumácia** pomarančov je preto vhodná prevencia nielen proti nádche a chrípke, ale aj proti iným infekčným ochoreniam, vrátane detských, ba dokonca aj proti AIDS.

- **Trombóza, artérioskleróza a kardiovaskulárne choroby:** **flavonoidy** z pomarančov posilnené **vitamínom C** brzdia vytváranie **zhlukov krvných doštičiek**. Tým zriedňujú krv a zlepšujú jej cirkuláciu, čo je mimoriadne dôležité najmä pre **mozog** a **srdce**.



## Zrelé môžu byť aj zelené pomaranče

Aby pomaranče dostali svoju **typickú oranžovú farbu**, keď **sú ešte na stromoch**, potrebujú **niekoľko po sebe nasledujúcich chladných nocí**. To je ale možné iba v krajinách s miernym podnebím.

V **tropických krajinách** je však celkom **bežné**, že **dozreté pomaranče osta-**

**nú zelené**, pretože neboli vystavené chladu.

Zrelosť pomaranča sa teda neposudzuje podľa **farby jeho kôry**, ale podľa **podielu cukru a kyseliny** v šťave. V dozretom ovocí je to približne 6:1, čiže **šesťkrát viac cukru než kyseliny**.



**Odporúčaná dávka pre tých, ktorí si chcú zvýšiť odolnosť voči infekciám, sú štyri pomaranče denne.**

Pomaranče obsahujú aj štyri vysoko účinné **antioxidanty**, ktoré sa navzájom umocňujú: **vitamín C**, **kvercetín** (fytochemikália flavonoidného typu), **provitamín A** a **kyselinu listovú**. Výsledkom je silný **antioxidačný** vplyv na všetky bunky organizmu. Dnes vieme, že artérioskleróza a proces starnutia majú svoj biochemický pôvod v oxidácii. Vysoké dávky vitamínu C (1g denne počas 6 týždňov) znižujú krvný tlak.<sup>8</sup>

**DUŽINA** pomaranča, vrátane bielej **vnútornej pokožky** (mezokarpu), je bohatá na **pektín**, rozpustnú **vlákninu**, ktorá znižuje hladinu cholesterolu.

**Pomarančová šťava je veľmi vhodný nápoj na raňajky a zdravé občerstvenie počas celého dňa. Jej zloženie je podobné pomaranču, ale obsahuje menej vápnika.**

Džúsy a limonády zo zriedenej šťavy sú dobrou náhradou prírodných výťažkov. Pri spracovaní šťavy na džús vzniká približne 10%-ná strata vitamínu C. Ostatné vitamíny, kyselina listová a minerály sa zachovávajú takmer v rovnakom množstve. Ak teda nemáte čerstvú šťavu, lepšie je piť akékoľvek džúsy ako vôbec nič.

**Pravidelná konzumácia** pomarančov s dužinou aj mezokarpom (bielou vnútornou šupkou) sa spája so **zníženým cholesterolom**, **zníženým krvným tlakom** a **menším rizikom artériosklerózy, cievnej trombózy a chorôb srdca**.

- **Zápcha:** Pomaranče sú užitočné pri liečbe zápchy a črevnej atónie (ochabnutia) dvojakým spôsobom:
  - Stimulujú vylučovanie **žlče (cholagogický účinok)** a podporujú jej laxatívny účinok v črevách.
  - Ich jemná vláknina **uľahčuje peristaltiku** čriev.



Pomaranč, ktorý má na vrchole výrastok podobný pupku, má najbohatšie látkové zloženie.

Pomaranče okrem uvoľňovania zápchy zmierňujú aj **hemoroidy**, ktoré ju často sprevádzajú. Najlepšie výsledky môžeme v oboch prípadoch dosiahnuť pomarančovou kúrou {③}.

- **Alergie:** Ľudia s vysokou hladinou vitamínu C v krvi trpia menej na alergie. Je to pravdepodobne schopnosťou vitamínu C potláčať účinky histamínu spúšťajúceho alergické prejavy. Konzumácia štyroch až piatich pomarančov denne (alebo šťavy z nich) prispieva k prevencii vzniku alergických reakcií, napríklad **rinitídy** (nádky) alebo **prieduškovej astmy**.

- **Strata minerálnych solí (demineralizácia):** Množstvom 30 - 40 mg/100 g vápnika sa pomaranče zaraďujú medzi plody bohaté natento minerál (mlieko ho obsahuje 119 mg) a **kyselina citrónová** zlepšuje jeho vstrebávanie v črevách. Pomaranče obsahujú aj **horčík** a **fosfor**.

**Vitamín C** je základom rastu a zdravia **kostí, zubov a chrupaviek**, preto sa pomaranče odporúčajú pri **osteoporóze**, krivici a zvýšenej potrebe minerálnych solí.

- **Vysoká hladina kyseliny močovej (dna):** Pomarančová kúra {③} (tak ako citrónová, pozri str. 129) je *veľmi účinná* pri odbúravaní a vylučovaní usadenín kyseliny močovej v kĺboch, čo spôsobuje **artritídu**. Pomocou tejto liečby sa dajú čiastočne rozpustiť aj **obličkové kamene**.

To je vďaka alkalizujúcim účinkom citrusového ovocia všeobecne a paradoxu, že pomaranče sú napriek svojej kyslej chuti (pozri str. 272) výbornými alkalizérmami krvi.

- **Problémy zraku:** Veľké množstvo **karotenoidov<sup>4</sup>** a iných **antioxidantov** v pomaranchoch je účinné pri prevencii pred **makulárnou degeneráciou** sietnice, ktorá je vo vyspelých krajinách hlavnou príčinou slepoty u ľudí nad 65 rokov.

- **Prevencia rakoviny:** **Vitamín C** a iné **fytochemikálie** vo všetkých citrusových plodoch majú protirakovinový účinok. Mnohými štúdiami sa dokázalo, že konzumácia *najmenej jedného pomaranča* alebo iného citrusového plodu denne *ochraňuje* pred rôznymi druhmi rakoviny, má blahodarný vplyv aj na pacientov s už potvrdenou diagnózou tejto choroby.

# Pijeme Q jeme citrusové ovocie

## Limet(1)

*Citrus aurantiifolia* (Christm.-Panz.) Sw. =  
*Limonia aurantiifolia* Christm.-Panz.

Limet sa podobá citrónu farbou, veľkosťou aj tvarom, ale je oveľa sladší. Pestuje sa prevažne v Strednej Amerike, Kalifornii a na Floride.

Obsahuje menej **vitamínu C a B**. Pre svoju príjemnú vôňu sa používa na prípravu nápojov.



## Citrón (pozri str. 128) (2)

*Citrus limon* (L.) Burm.

Je to pravdepodobne citrus s najviac preskúmaným **liečivým využitím**.

## Mandarínka (pozri str. 344) (3)

*Citrus reticulata* Blanco

Najsladší citrus s najjemnejšou chuťou.

## Horký pomaranč (4)

*Citrus aurantium* L. = *Citrus vulgaris* Risso.

V surovom stave sa nedá jesť. Využíva sa len v cukrárstve a na výrobu džemov.

Tento trpký pomaranč je najpoužívanejší na **fytotherapeutické účely**, pretože jeho **listy, kvety a kôra** obsahujú vysoké koncentrácie **esencií** a ďalších **aktívnych látok**.

## Pomaranč (5)

*Citrus sinensis* Osbeck.

Je najpestovanejším a najoceňovanejším citrusom. Podrobne je opísaný na týchto stránkach.

## Kumkvát (6)

*Fortunella margarita* (Lour.) Sw.

**Príbuzné druhy:** *Fortunella japonica* (Thunb.)

Sw. (okružly kumkvát)

**Synonymá:** oválny kumkvát, čínsky pomaranč.

Tieto citrusy sa pestujú najmä v Indonézii, Austrálii a na Floride.

Kumkváty sa konzumujú aj so šupkou, ktorá je jemná a mierne kyslá. Je to aromatické a príjemné ovocie.

## Grapefruit (pozri str. 102) (7)

*Citrus paradisi* MacFad. = *Citrus maxima* (Burm.) Merr. = *Citrus decumanus* L.

Grapefruity sú účinné proti **artérioskleróze** a kvôli ich detoxikačným vlastnostiam sa využívajú aj pri **redukčných diétach**.

## Kalamondin

*Citrus mitis* Blanco

Toto citrusové ovocie rastie v tropických krajinách. Má oranžovú farbu a meria približne 2,5 cm. Je veľmi šťavnaté a mierne trpké. Používa sa na výrobu nápojov a želé.

## Cedrát

*Citrus medica* L.

Plody sú veľké, vážia až 2 kg. Kôru majú typicky žltú, veľmi hrubú a vráskavú.

Obsahujú menej **vitamínu C** ako ostatné citrusy, ale viac **vápni**.



# Liči

Zmierňuje zápal  
a chráni pred infekciami



## Liči Zloženie

na 100 g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	66,0 kcal = 276 kJ
Proteíny	0,830 g
Uhlíhydráty	15,2 g
Vláknina	1,30 g
Vitámín A	-
Vitámín B <sub>1</sub>	0,011 mg
Vitámín B <sub>2</sub>	0,065 mg
Niacín	0,720 mg NE
Vitámín B <sub>6</sub>	0,100 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitámín B <sub>12</sub>	-
Vitámín C	71,5 mg
Vitámín E	0,700 mg α-TE
Vápnik	5,00 mg
Fosfor	31,0 mg
Horčík	10,0 mg
Železo	0,310 mg
Draslík	171 mg
Zinok	0,070 mg
Tuky spolu	0,440 g
Nasýtené tuky	0,099 g
Cholesterol	-
Sodík	1,00 mg

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

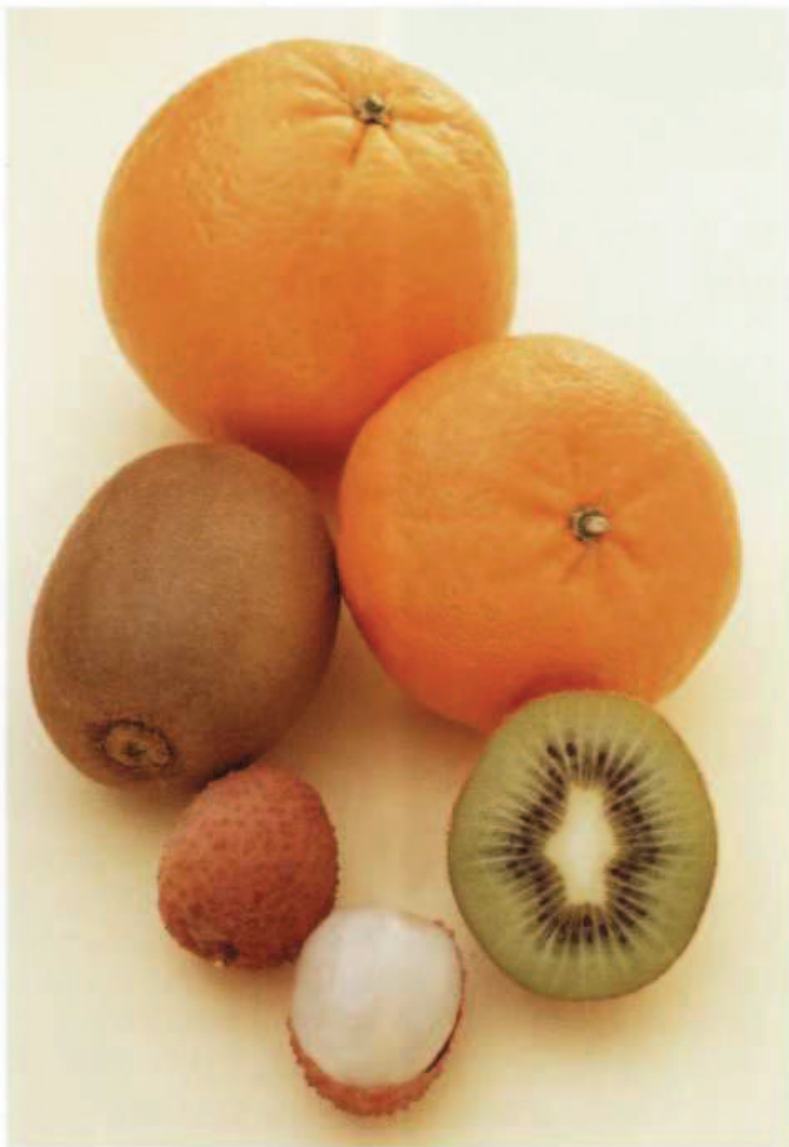
% Dennej potreby (pri prijme 2000 kalórii),  
ktorá sa nachádza v 100 g tejto potraviny

**Synonymá:** Čínskeslivky, čínskejahody.

**Opis:** Je to plod čínskeho stromu (*Litchi chinensis* Sonn.) z čeľade Sapindaceae, ktorý rastie do výšky 12 m. Ovocie visí v strapcoch, má oválny tvar a meria 3 až 4 cm. Obsahuje jednu hnedú kôstku.

**L**IČIJE JEDNÝM ZO symbolov Číny, kde sa pestuje už viac než štyritisíc rokov. Jeho červená, ružová alebo zelená kôra obklopuje lesklú, sladkú, trocha trpkú dužinu, ktorá pripomína vôňu ruží.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** Liči má veľa uhlíhydrátov vo forme cukrov (15,2%), ale málo proteínov (0,83%) a tukov (0,44%). Obsahuje menej vody ako väčšina čerstvého



Vitamín C v kiwi, citrusových plodoch a iných druhoch ovocia a zeleniny má tieto funkcie:

- Antioxidačné: Neutralizuje voľné radikály, ktoré spôsobujú starnutie buniek, poškodenie DNA a rakovinu.
- Pôsobí proti toxínom: Oslabuje škodlivý vplyv rozličných toxických látok, napríklad nitrosamínov v údenom mäse.
- Posilňuje imunitný systém.
- Prispieva k tvorbe kolagénu, vláknitého tkaniva nevyhnutného na hojenie rán.
- Spevňuje kosti a zuby.
- Zosilňuje steny žíl a tepien.
- Podporuje vstrebávanie nehemického (voľného) železa, ktoré sa vyskytuje v potravinách rastlinného pôvodu, mliečnych výrobkoch a vo vajciach.

ovocia (81,8%), čo spôsobuje vysokú koncentráciu živín a energie (66 kcal/100g).

V liči sa nachádzajú všetky vitamíny okrem provitamínu A a vitamínu B<sub>12</sub>, ale výnimočným ho robí obsah **vitamínu C** (71,5mg/100g),

ktorý je vyšší ako v pomarančoch a citrónoch. Sto gramov tohto ovocia dodáva viac vitamínu C, ako je odporúčená denná dávka pre dospelého muža (60 mg).

Vedci v Kalkate (India) zistili, že **LIS-TY** liči majú **protizápalové**, **analgetické** (utišujú bolesť) a **antipyretické** (znižujú teplotu) účinky.<sup>9</sup> Plody obsahujú také isté aktívne látky ako listy, no v menšom pomere.

Vďaka analgetickým a antipyretickým vlastnostiam a prekvapujúcemu množstvu vitamínu C, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu, sa liči **vrelo odporúča** pri **infekčných chorobách** ako **doplňok** k určenej liečbe. Jeho **pravidelná konzumácia posilňuje imunitný systém** a pomáha pri **prevencii chorôb**.



### Príprava a použitie

- ❶ **Čerstvé:** Biela dužina, ktorej hustota pripomína hrozno, je vhodná k inému ovociu, a dokonca aj k ryži.
- ❷ **Sušené:** Veľmi dobre sa skladuje a v tomto stave sa koncentrácia jeho výživných látok strojnásobuje. Stráca však 20 až 50 % vitamínu C.
- ❸ **Mrazené:** Do jedného roka sa môže uchovávať mrazené, čo uľahčuje jeho transport na veľké vzdialenosti. Stratí 10 až 15 % vitamínu C.
- ❹ **Konzervované:** Vyrába sa z neho sirup.

# Acerola

Najbohatší zdroj vitamínu C  
medzi čerstvým ovocím



ACEROLA  
Zloženie

na 100g surovej jedlej časti

Energetická hodnota	32,0 kcal = 132 kJ
Proteíny	0,400 g
Uhlíhydráty	6,59 g
Vláknina	1,10 g
Vitamín A	77,0 µg RE
Vitamín B <sub>1</sub>	0,020 mg
Vitamín B <sub>2</sub>	0,060 mg
Niacín	0,400 mg NE
Vitamín B <sub>6</sub>	0,009 mg
Kyselina listová	14,0 µg
Vitamín B <sub>12</sub>	-
Vitamín C	1 678 mg
Vitamín E	0,130 mg α-TE
Vápnik	12,0 mg
Fosfor	11,0 mg
Horčík	18,0 mg
Železo	0,200 mg
Draslík	146 mg
Zinok	0,100 mg
Tuky spolu	0,300 g
Nasýtené tuky	0,068 g
Cholesterol	-
Sodík	7,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%  
% Dennej potreby (pri príjme 2000 kalórií),  
ktorá sa nachádza v 100g tejto potraviny

**Príbuzné druhy:** *Malpighia punicifolia* L.

**Opis:** Plod *Malpighia glabra* L., strom z čeľade *Malpighiaceae*.

**K**EĎ V 16. STOROČÍ Španieli pristáli na jednom z Karibských ostrovov, objavili tam strom podobný azarole, ktorá sa pestovala v Európe, a pomenovali ho acerola. Netušili však, že táto acerola je omnoho bohatšia na vitamín C ako európska.

**VLASTNOSTI A INDIKÁCIE:** DO roku 1946, keď na Univerzite v Portoriku analyzovali percentuálny obsah **vitamínu C** v acerole, z hľadiska výživy sa jej nedával príliš veľký význam. Vedci vtedy oznámili,



## Kedy organizmus potrebuje viac vitamínu C

Dospelý človek potrebuje minimálne 60 mg vitamínu C denne, a pretože tento sa v bunkách **neuskladňuje**, musí sa neustále **dopĺňať**. Čerstvé ovocie a zelenina sú jeho **jediným spoľahlivým zdrojom**.

**Vážny nedostatok vitamínu C** spôsobuje **skorbut**, čo je dnes už veľmi zriedkavé ochorenie. Jeho **menší deficit** sa však vyskytuje pomerne často a vedie k **zníženej odolnosti voči infekciám, apatickosti a bolestiam kĺbov**. Málokto si ale vtedy uvedomuje, čo je príčinou zhoršenia jeho zdravotného stavu.

Niekedy je tento nedostatok relatívny kvôli zvýšenej potrebe vitamínu C. Vyskytuje sa v prípade:

- akéhokolvek druhu **infekcie**,
- **tehotenstva a dojčenia**,
- **chirurgického zákroku**,
- **fajčenia**,
- **mimoriadne fyzickej námahy**.

Aby ste splnili požiadavku tela na zvýšenú potrebu vitamínu C v týchto situáciách, mali by ste denne zjesť aspoň dva pomaranče alebo štyri mandarínky, alebo dve kiwi, alebo 200 g liči, alebo za hrst' aceroly.

že našli **najbohatší prírodný zdroj** tohto vitamínu (až do 2520 mg (100 g podľa druhu, čiže viac než 50-násobok množstva v citrónoch<sup>10</sup>).

Okrem vitamínu C je acerola bohatá aj na iné prírodné látky, ktoré umocňujú jeho účinok: **organické kyseliny**, napríklad kyselina jablčná, a **flavonoidy**, napríklad rutín a hesperidín.

Podľa Schneidera<sup>11</sup> zvýšené dávky **VITAMÍNU C** urýchľujú tvorbu **interferónu**, proteínu, ktorý brzdí množenie vírusov, posilňuje imunitný systém a zastavuje rast nádorových buniek.

Vďaka týmto vlastnostiam acerolu vrelo odporúčame pri všetkých typoch **infekčných** ochorení, najmä ak sú vírusového pôvodu (chrípka, nádcha a pod.) a **ako doplnok** pri prevencii a liečbe **rakoviny** (pozri str. 360).



### Príprava a použitie

❶ **Surové:** Acerola vhodná na konzumáciu musí byť úplne dozretá a ešte aj vtedy je dosť kyslá.

❷ **Šťava:** Šťava z aceroly sa zvyčajne mieša s inými, sladšími ovocnými šťavami.

❸ **Komerčné použitie:** Dužina sa využíva na výrobu želé a želatínových zákuskov. Predáva sa tiež sušená alebo pomletá. Všetky z týchto výrobkov sú bohaté na vitamín C.



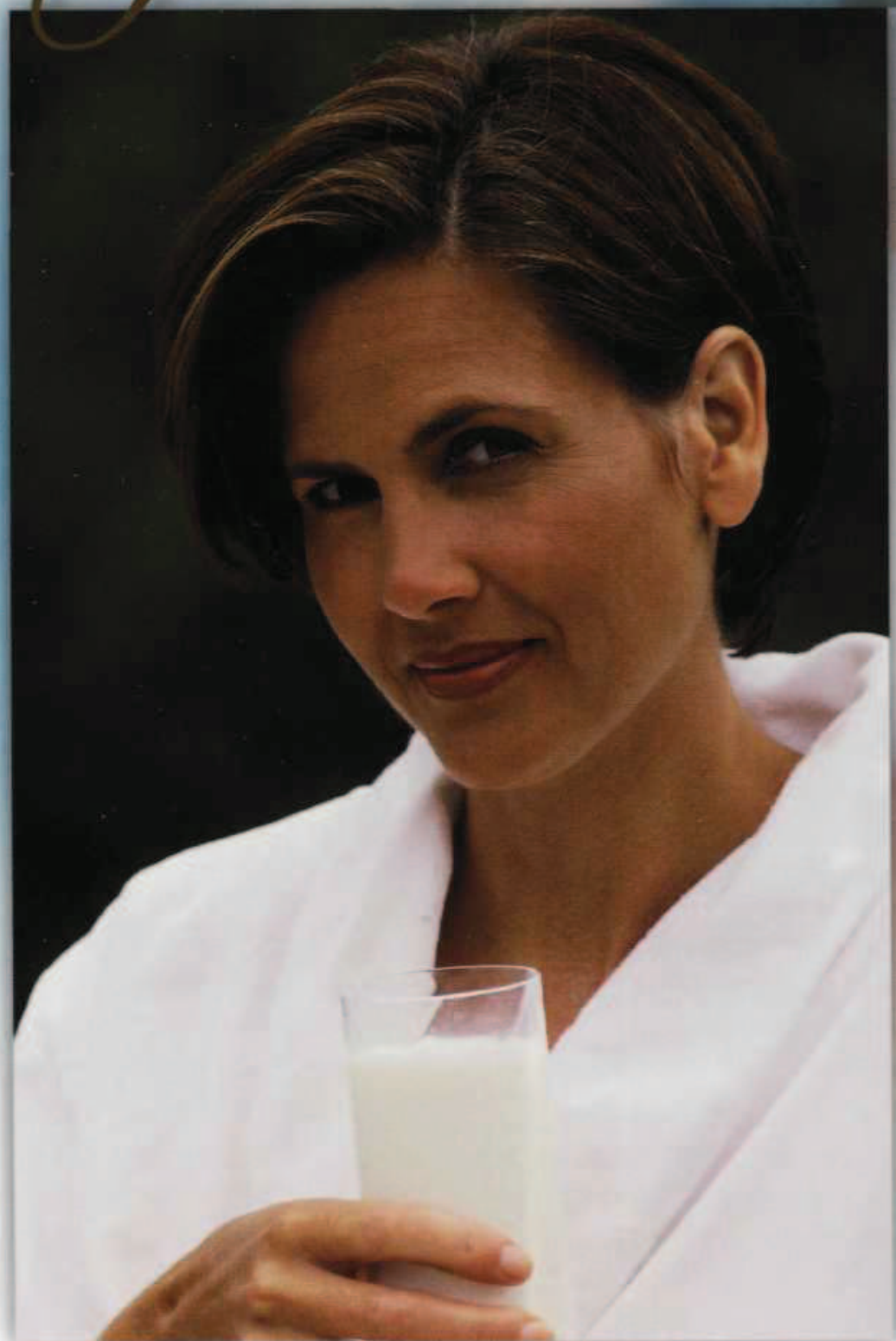
### Azarola

Rastie na kroch alebo stromoch z čeľade Rosaceae (*Crataegus azarolus* L).

Je podobná čerešni a tak ako acerola veľmi bohatá na **vitamín C** (275 mg/100g).



AS



# Potrava a rakovina

OBSAH	STRANA	OBSAH	STRANA
Potrava ako príčina rakoviny.....	358	Prevenca rakoviny žalúdka.....	365
Potrava pri prevencii rakoviny.....	358	Prevenca rakoviny pľúc.....	365
Potrava pri liečbe rakoviny.....	359	Prevenca rakoviny pečene.....	365
Potrava, ktorá pomáha chrániť pred rakovinou.....	360	Prevenca rakoviny prsníkov.....	366
Potrava, ktorá zvyšuje riziko rakoviny.....	362	Prevenca rakoviny obličiek.....	366
Prevenca rakoviny hrtana.....	364	Prevenca rakoviny hrubého čreva.....	366
Prevenca rakoviny mozgu.....	364	Prevenca rakoviny pankreasu.....	366
Prevenca rakoviny nosohltana.....	364	Prevenca rakoviny prostaty.....	367
Prevenca rakoviny ústnej dutiny.....	364	Prevenca rakoviny maternice.....	367
Prevenca rakoviny pažeráka.....	365	Prevenca rakoviny vaječníkov.....	367
		Prevenca rakoviny močového mechúra.....	367



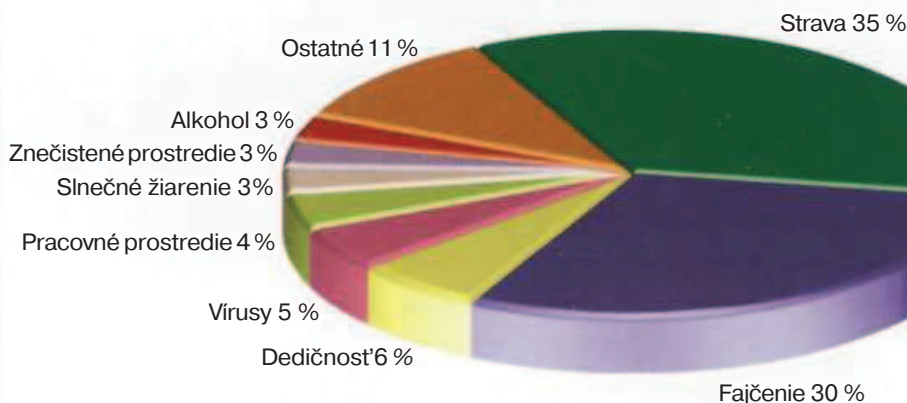
**R**AKOVINA je pravdepodobne *najobávanejšia a najstrašnejšia* choroba zo všetkých, ktoré postihujú ľudstvo. Na celom svete sa vynakladá obrovské úsilie na zistenie príčin jej vzniku.

**Na najzávažnejšiu** z nich, *nevhodnú stravu*, poukázala už Elien G. Whiteová a ďalšie osobnosti z Hnutia zdravotnej reformy založeného v druhej polovici 19. storočia v Spojených štátoch.<sup>1</sup>

Žiaľ, lekárske inštitúcie nevenovali pozornosť návrhom zástancov prírodného liečiteľstva. Ešte donedávna každého, kto tvrdil, že niektoré potraviny môžu pomáhať pri prevencii alebo liečení rakoviny, považovali za šarlatána.

V posledných desaťročiach však narastá počet vedeckých dôkazov o tom, že konzumácia určitých potravín vyvoláva rakovinu.<sup>2</sup>

### Faktory spôsobujúce rakovinu<sup>4</sup>



Údaje označujú percentuálny podiel všetkých prípadov rakoviny podľa jednotlivých faktorov v priemere, vo vyspelých krajinách.

Potrava, ktorá sa tradične konzumuje vo vyspelých krajinách, je najväčším zdrojom karcinogénov.

## Potrava ako príčina rakoviny

Ako vyplýva z grafu, strava je **na prvom mieste** z príčin, ktoré spôsobujú rakovinu. Je smutné, že to, čo by malo zabezpečiť zdravie a život, prináša chorobu a smrť.<sup>3</sup>

Zdá sa, že stravovacie návyky podstatnej časti populácie sú nesprávne. Konzumuje sa **príliš veľa živočíšnych produktov**, ktoré sú živnou pôdou pre rakovinu, v porovnaní s množstvom rastlinných potravín, ktoré pred ňou ochraňujú.

*Aby ste znížili riziko rakoviny, vyhýbajte sa:*

- **Údeninám** (klobásky, údená alebo solená šunka, slanina atď.), **grilovanému, pečenému alebo vyprášanému** mäsu.
- **Nebezpečným kalóriám z proteínov a tukov**, najmä zo surovín živočíšneho pôvodu, ako mäso, vrátane rybacieho, vajcia, mlieko.
- **Údeným, nakladaným, soleným a silno koreným** potravinám.
- **Horúcim jedlám a nápojom.**

- **Alkoholu, káve a tabaku**; ich kombináciou sa karcinogénny účinok *znásobuje*.

## Potrava pri prevencii rakoviny

Potraviny uvedené v prvej kapitole tejto knihy chránia pred rakovinou. Taký účinok má ovocie, orechy, obilniny, strukoviny a zelenina.

*Pri prevencii rakoviny treba zvýšiť príjem:*

- **Provitamínu A a vitamínu C a E.**
- **Vlákniny.**
- **Fytochemických prvkov.**

U všetkých týchto zložiek, ktoré sa nachádzajú takmer **výlučne** v potravinách **rastlinného pôvodu**, sa potvrdili protikarcinogénne účinky.

## Potrava pri liečbe rakoviny

*Pri prevencii* rakoviny, a dokonca aj po jej diagnostikovaní, má strava veľmi dôležitú úlohu.



## Rakovina, karcinogény a antikarcinogény

- **Rakovina:** Nekontrolovateľné množenie buniek, ktoré vytvára zhubný nádor. Napáda okolité tkanivo a môže produkovať **metastázy** (ďalšie tumory rovnakého typu vzdialené od miesta prvého výskytu). Jej neovplyvnený rast vedie k smrti.
- **Karcinogén:** Potravina, látka alebo iná okolnosť podporujúca rozvoj rakoviny. Medzi najbežnejšie **karcinogény** patrí **cigaretový dym**, mnohé potravinárske **prísady**, **dušitany** vznikajúce počas **varenia mäsa**, ďalej **chemické látky**, napríklad **pesticídy**, niektoré **vírusy a plesne** a **ožarovanie**.
- **Mutagény:** Látky, ktoré spôsobujú zmeny v genetickom kóde buniek a tieto sa zvrhávajú na rakovinové. Preto aj mutagény považujeme za karcinogény. Vznikajú pri **vyprážíaní** a **pečení** potravín, predovšetkým mäsových výrobkov.
- **Antikarcinogény** alebo **ochrana pred rakovinou:** Potraviny alebo látky, ktoré **neutralizujú** činnosť karcinogénov a spomaľujú alebo **chránia pred rozvojom rakoviny**. **Prakticky všetky sú rastlinného pôvodu.**

Všetky antikarcinogénne potraviny opísané na nasledujúcich dvoch stranách, predovšetkým ovocné kúry, šaláty a čerstvé šťavy by ako doplnkové zdroje pri liečení nemali zostať bokom. Výsledky experimentov dokazujú ich účinnosť pri spomaľovaní rastu zhubných nádorových buniek a potvrdzujú, že ich použitie má vedecký základ.



Medzi rakovinou a stravou je úzky vzťah. Niektoré potraviny ju spôsobujú, s inými jej môžeme predchádzať. Pre tých, ktorí chcú znížiť riziko rakoviny, je tu stručná rada: osvojte si vegetariánsku stravu.

# Potrava, ktorá pomáha

## Ovocie

Ovocie spolu so zeleninou je **najúčinnejšou** antikarcinogénnou potravou. Dôkladné vedecké výskumy opakovane potvrdzujú, že **hojná konzumácia** ovocia je spoľahlivou prevenciou pri väčšine druhov rakoviny.

Grapefruity



- **Citrusy**, ako **citróny** (pozri str. 128), **pomaranče** (pozri str. 346) a **grapefruity** (pozri str. 102): Ich antikarcinogénne pôsobenie je dané vplyvom **vitamínu C, flavonoidov, limonoidov a pektínu** (pozri str. 345).

Slivky



- **Slivky** (pozri str. 220) a **jablká** (pozri str. 216): Ochraňujú

pred rakovinou hrubého čreva.

- **Ananás** (pozri str. 180): Chráni pred rakovinou žalúdka.
- **Hrozno**: *Resveratrol* najmä v šupke, je antikarcinogénny (pozri str. 88).
- **Černice** a ostatné plody ako **jahody, čučoriedky a ríbezle** sú bohaté na *antocyaníny*, silné **antioxidanty**, ktoré *neutralizujú* karcinogénny účinok **voľných radikálov**.
- **Acerola** (pozri str. 354), **guajava** (pozri str. 118) a **kiwi** (pozri str. 342), pretože majú vysoký obsah **vitamínu C**.

Jahody



## Olivový olej

Dôkladným skúmaním v Španielsku a Spojených štátoch sa zistilo, že ak olivový olej **nahradí** iné potravinové **tuky**, zníži sa tým aj riziko rakoviny prsníkov.



## Celozrnné obilniny

**Vláknina** v celozrnnom obilí zrýchľuje pohyb v črevách. Zadržáva a odstraňuje karcinogénne látky z tráviaceho traktu a vylučuje ich so stolicou.

Obilniny obsahujú aj **fytyáty**, ktoré sa správajú ako antikarcinogény, hoci znižujú vstrebávanie železa a zinku.



Ražný chlieb

# chrániť pred rakovinou

## Zelenina

**Každá** zelenina ochraňuje pred rakovinou, čo sa vysvetľuje bohatým obsahom **provitamínu A, vitamínu C a antioxidačných fytochemikálií**. Medzi najúčinnšie patrí:

- **Cvikla**

Obsahuje protirakovinové **fytochemikálie** (pozri str. 126).

- **Mrkva**

Vysoká koncentrácia **betakaroténu** (provitamín A), ostatných **karotenoidov** a **vlákniny** (pozri str. 32) jej dáva silný antikarcinogénny účinok.

- **Čeľad' Solanaceae**

Každý druh z tejto čeľade ochraňuje pred rakovinou, no najmä **paradajky** (pozri str. 264), **sladká paprika** (pozri str. 188) a **baklažán** (pozri str. 242). To sa pripisuje **betakaroténu** (provitamín A), **karotenoidom a vitamínu C**, lebo každý z nich je účinný **antioxidant**.

## Jogurt

Na rozdiel od mlieka, ktorého konzumácia sa spája s rôznymi druhmi rakoviny, jogurt chráni pred týmto ochorením, najmä pred **rakovinou prsníkov**.

Obsah **aktívnych bakteriálnych kultúr** (v „bio“ jogurtoch) a **kyseľinymliečnej** čiastočne vysvetľuje tento ochranný účinok.



Prírodný jogurt

- **Čeľad' Liliaceae**

Všetka zelenina z tejto čeľade, najmä **cibuľa** (pozri str. 142) a **cesnak**, obsahuje **flavonoidy** a **fytoncídny**, ktoré chránia pred rakovinou.

- **Kapustovitá zelenina**

Rastliny z tejto čeľade majú veľké množstvo **sírných fytochemikálií**, a teda aj výrazný antikarcinogénny vplyv. Tento účinok ostáva zachovaný aj po varení.

**Kapusta** (pozri str. 182), **karfiol** (pozri str. 154), **brokolica** (pozri str. 72) a **redkovička** (pozri str. 174) sú známe preventívnym pôsobením na rakovinu.



Paradajka



Brokolica

## Strukoviny

Strukoviny vo všeobecnosti chránia pred rakovinou vďaka tomu, že sú bohaté na **vlákninu** a antikarcinogénne **fytochemikálie** ako **kyselina fytová a fytáty**.

### Sója a jej druhotné produkty

**Sója** (pozri str. 254) a jej druhotné produkty, predovšetkým **tofu a sójové mlieko**, dodávajú rozličné protikarcinogénne **fytochemikálie**. Najúčinnšie sú izoflavóny **genisteín** a **daidzeín**, najmä pri rakovine prsníkov a prostaty.



Cícer

# Potrava, ktorá zvyšuje

## Mäso

Vedecké štúdie nám odhalili, že konzumácia mäsa je **závažným rizikovým faktorom** takmer pri všetkých typoch rakoviny (medzi inými mozgu, pľúc, žalúdka, obličiek, močového mechúra, maternice, vaječníkov a prostaty).

**Najviac škodlivé** mäso:

- tzv. **červené** (hovädzie, baranie a bravčové),
- **veľmi prepečené** alebo grilované na ražni,
- **vyprážené**,
- **solené** a **údené**, napr. šunka, slanina, klobása.



Slanina

## Alkohol

**Všetky** alkoholické nápoje, dokonca aj víno a pivo, o ktorých si myslíme, že majú liečivú hodnotu, *podporujú* rakovinu. Na jej vyvolanie netreba žiadne veľké dávky, tento účinok sa prejavuje aj pri miernom pití.

Jeden pohár vína denne zvyšuje riziko rakoviny prsníkov u žien o 250 %.<sup>5</sup>



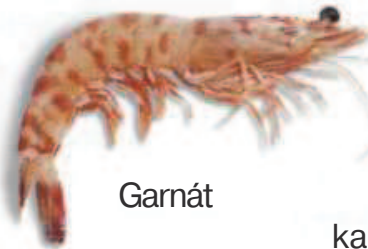
Whisky

## Mlieko

Výsledky rôznych výskumov hovoria, že **nadmerná konzumácia plnotučného** (nie odtučneného) mlieka súvisí s výskytom niektorých typov rakoviny: prsníkov, pľúc, vaječníkov, prostaty a močového mechúra.



Plnotučné mlieko



Garnát

## Mäkkýše

Sú často **kontaminované** karcinogénnymi **chemickými látkami**, ktoré sa vinou človeka dostali do mora.

## Vajíčka

Podľa štatistických údajov je nadmerná konzumácia vajíčok (*viac ako 3 týždne*) spojená s rizikom rakoviny prsníkov, žalúdka, pľúc, pankreasu, hrubého čreva, sliznice maternice a vaječníkov.



Hnedé vajíčka

# riziko rakoviny

## Ryby

Dôkazov týkajúcich sa vzťahu rakoviny a rýb je menej ako u iných druhov mäsa. Je tu

však určitá súvislosť medzi pravidelnou konzumáciou

rýb (predovšetkým údených a solených) a rakovinou hrtana, nosohltana, maternice a pankreasu.



## Korenie

Používanie štipľavého korenia v strave môže byť rizikovým faktorom napríklad rakoviny ústnej dutiny a pažeráka.



Muškatový oriešok

## Káva

Pitím kávy sa zahrávame s rakovinou močového mechúra a s fibrocystovou mastopatiou (chorobou prsníkovej žľazy), ktorá môže prerásť až do zhubnej formy.

Tento účinok nemá nič spoločné s kofeínom v káve, ale skôr s niektorými jej základnými zložkami, preto **aj bezkofeínová** káva zvyšuje riziko rakoviny močového mechúra.<sup>6</sup>



## Rafinované výrobky

Ak sa namiesto **celozrnných obilnín** v strave používa biely chlieb, rožky a iné rafinované výrobky, vzniká nebezpečenstvo vzniku rakoviny. Podmieňujú to najmenej tri zložky uvedených výrobkov:

- **Nedostatok vlákniny.**
- **Nadmerný obsah cukru.**
- **Transmastné kyseliny**, ktoré sa bežne nachádzajú v rafinovaných potravinách priemyselnej výroby, vo vyprášaných jedlách a v margaríne. Nielenže dvíhajú hladinu cholesterolu a podporujú artériosklerózu a infarkt, ale sú spojené aj s rakovinou prsníkov a maternice.

Biely chlieb



## Cukor

Rôzne výskumy poukázali na súvislosť medzi **nadmernou konzumáciou** bieleho cukru (sacharózy) a týmito typmi rakoviny:

- rakovina hrubého čreva,
- rakovina žalúdka,
- cervikálna (krčná) rakovina.



Biely cukor



# Strava ako prevencia pred

Prehľad na týchto stranách (364 - 367) bol pripravený na základe najnovších výskumov publikovaných v najprestížnejších vedeckých a medicínskych časopisoch na svete. Odráža súčasné chápanie súvislostí medzi stravou a rakovinou.

## PREVENCA RAKOVINY HRTANA



Konzumujte

- Ovocie
- Listovú zeleninu
- Rastlinné oleje
- Antioxidačné vitamíny (A, C a E)



Ovocie



Obmedzte alebo vylúčte

- Alkohol
- Údené mäso
- Maté (druh juhoamerického čaju z cezmínových listov, pozn. prekladateľa)

## PREVENCA RAKOVINY NOSOHLTANA



Konzumujte

- Zeleninu
- Karotén (provitamin A)

Špenát



Obmedzte alebo vylúčte

- Solené ryby (nepodávajte najmä malým deťom)
- Horúci čaj alebo odvary
- Údeniny
- Solené výrobky



## PREVENCA RAKOVINY MOZGU



Konzumujte

- Vitamíny, najmä C a E



Kiwi



Obmedzte alebo vylúčte

- Párky. Ak ich konzumujú tehotné ženy, zvyšuje sa riziko rakoviny u ich detí.
- Hamburgery
- Údené a pečené mäso
- Výrobky z bravčoviny, napr. varenú šunku a slaninu
- Vyprážané jedlá



Konzumujte

- Ovocie, najmä citrusové
- Zeleninu, najmä bohatú na karotény



Citrusy



Obmedzte alebo vylúčte

- Alkohol
- Mäso, najmä pečené a opekané
- Čili papričky
- Maté

# jednotlivými druhmi rakoviny (1)

## PREVENIA RAKOVINY PAŽERÁKA



Konzumujte

- Ovocie, najmä citrusové
- Zeleninu
- Betakarotén (provitamin A) a karotenoidy
- Vláknu



Obmedzte alebo vylúčte

- Alkohol
- Veľmi horúce nápoje
- Maté
- Červené mäso, najmä opekané
- Nakladané uhorky



Celozrnná ryža

## PREVENIA RAKOVINY PLÚC



Konzumujte

- Ovocie a zeleninu



Obmedzte alebo vylúčte

- Údené mäso (klobásu, slaninu)
- Pivo
- Plnotučné mlieko a mliečne výrobky
- Vajcia
- Rafinované pekárenské výrobky



Zelenina

## PREVENIA RAKOVINY ŽALÚDKA



Konzumujte

- Ovocie, najmä citrusy a ananás
- Zeleninu bez dusičnanov
- Cesnak a cibuľu
- Celozrnný chlieb
- Rastlinný olej
- Cestoviny a ryžu



Obmedzte alebo vylúčte

- Červené mäso, najmä silne prepečené
- Údené mäso a klobásy
- Pivo
- Solené potraviny (konzervované)
- Vajcia
- Rožky a sladké pečivo
- Cukor

Cesnak



## PREVENIA RAKOVINY PEČENE



Konzumujte

- Zeleninu
- Betakarotén (provitamin A)



Obmedzte alebo vylúčte

- Bravčové mäso
- Alkohol
- Plesňové potraviny alebo také, ktoré obsahujú zvyšky aflatoxínu



Mango

# Strava ako prevencia pred

## PREVENCIA RAKOVINY PRSNÍKOV



### Konzumujte

- Sóju, tofu, sójové mlieko
- Ovocie
- Zeleninu, najmä mrkvu a špenát
- Olivový olej
- Cesnak
- Jogurt
- Vláknu
- Vitamín C
- Betakarotén (provitamín A)
- Vitamín E

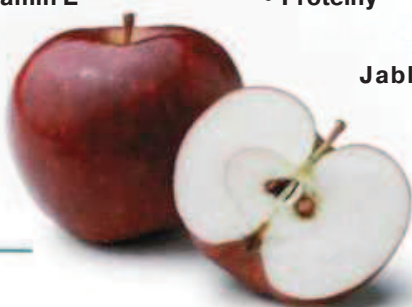
Sója



### Obmedzte alebo vylúčte

- Červené mäso (ryby a kuracina zbavená kože nie sú škodlivé)
- Spracované bravčové mäso (klobásu, šunku atď.)
- Vajcia
- Mlieko (podľa jednej štúdie pred ňou ochraňuje)
- Tučné syry
- Tuky
- Transmastné kyseliny (margarín a komerčne predávané výrobky)
- Alkohol aj v malom množstve
- Čokoládu a sladké pečivo

Jablká



## PREVENCIA RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA



### Konzumujte

- Vláknu
- Ovocie
- Zeleninu, najmä mrkvu a špenát
- Celozrnný chlieb a cestoviny
- Kvasené mliečne produkty (jogurty) a vápnik



### Obmedzte alebo vylúčte

- Červené mäso (hovädzie, bravčové, jahňacie)
- Silne prepečené mäso
- Spracované, údené mäso
- Pečienku a iné druhy vnútorností
- Vajcia (platí najmä pre ženy)
- Tuky a vysokokalorické potraviny<sup>6</sup>, najmä živočíšneho pôvodu
- Údené vysokotučné syry
- Cukor
- Alkohol



Celozrnné cestoviny

## PREVENCIA RAKOVINY OBLIČIEK



### Konzumujte

- Ovocie, najmä citrusy a jablká
- Šalát
- Vitamín C
- Vitamín E



### Obmedzte alebo vylúčte

- Červené mäso, výrobky z mäsa
- Kuracie mäso
- Tuky
- Proteíny



### Konzumujte

- Ovocie
- Zeleninu, najmä kapustu a paradajky
- Obilniny
- Strukoviny
- Vláknu
- Jogurty



### Obmedzte alebo vylúčte

- Mäso
- Ryby
- Vajcia
- Proteíny
- Cholesterol
- Nasýtené tuky živočíšneho pôvodu
- Kalórie
- Alkohol

# jednotlivými druhmi rakoviny (2)

## PREVENCIA RAKOVINY PROSTATY



Konzumujte

- Ovocie
- Paradajky
- Sušené ovocie (datle, hrozienka)
- Strukoviny
- Sóju, tofu, sójové mlieko
- Citrusový pektín
- Cesnak
- Fruktózu
- Vitamín E
- Karotenoidy (lykopen)



Obmedzte alebo vylúčte

- Červené mäso
- Mlieko
- Živočíšne tuky
- Vápnik z potravín alebo doplnkov

T o f u



## PREVENCIA RAKOVINY VAJEČNÍKOV



Konzumujte

- Zeleninu, najmä mrkvu
- Celozrný chlieb a cestoviny
- Ryby



Obmedzte alebo vylúčte

- Mäso
- Plnotučné mlieko
- Nasýtené tuky
- Vajcia
- Maslo



Celozrnné pečivo

## PREVENCIA RAKOVINY MATERNICE



Konzumujte

- Ovocie
- Zeleninu
- Celozrnné obilniny, chlieb a cestoviny
- Strukoviny
- Cesnak a cibuľu
- Betakarotén



Obmedzte alebo vylúčte

- Červené a údené mäso
- Údené alebo solené ryby
- Vajcia
- Živočíšne tuky
- Margarín
- Cholesterol



Cibuľa



Konzumujte

- Ovocie
- Zeleninu, najmä špenát a mrkvu
- Betakarotén (provitámín A)
- Vitamín C
- Vitamín E



Obmedzte alebo vylúčte

- Bravčové a baranie mäso
- Kávu
- Mlieko
- Nakladané uhorky
- Tuk, najmä živočíšneho pôvodu
- Vyprázané jedlá
- Nepotrebné kalórie
- Sodík (sol')
- Alkohol



Mrkva

# Zoznam skratiek

**TDP:** Tolerovaný denný príjem

**α-TE:** ekvivalent alfa-tokoferolu

°C: teplota v stupňoch Celzia

**uhl'ohydr.:** uhl'ohydráty

**Kap.:** kapitola

cl: centiliter, jedna stotina litra; 1 cl = 0,01 l;  
1 l = 100 cl

cm: centimeter, jedna stotina metra; 1 cm = 0,01 m; 1 m = 100 cm

dl: deciliter, jedna desatina litra; 1 dl = 0,1 l;  
1 l = 10 dl

DV: denná hodnota živiny

vyd.: vydanie

°F: teplota v stupňoch Fahrenheita

g: gram, jedna tisícina kilogramu; 1 g = 0,001 kg; 1 kg = 1 000 g

**HDL:** High Density Lipoproteins (lipoproteíny s vysokou hustotou)

IU: medzinárodná jednotka. Je to množstvo biologicky aktívnej látky, napríklad hormón alebo vitamín, ktorá je potrebná na vyvolanie danej reakcie. Používa sa ako miera sily tejto látky. V súčasnosti sa viac používa mikrogram ( $\mu\text{g}$ ); napríklad 1  $\mu\text{g}$  vitamínu A = 3,33 IU

**kcal:** kilokalória alebo veľká kalória, bežne len kalória. Definujeme ju ako teplo potrebné na zvýšenie teploty 1 kg vody o 1°C pri tlaku jednej atmosféry; 1 kcal = 4,18 kJ

kg: kilogram, základná jednotka hmotnosti podľa medzinárodného systému; 1 kg = 1 000 g; 1 kg = 2,2046 libry

**kGy:** kiloGray, jednotka množstva radiácie, ktorú telo absorbuje; 1 kGy = 1 000 Grayov

kJ: kilojoule. Joule je medzinárodná jednotka elektrickej, mechanickej alebo tepelnej energie

1 kJ = 1 000 joulov

1 kJ = 0,24 kcal

l: liter, jednotka objemu. Jeden liter vody váži jeden kilogram; 1 l = 10 dl = 1 000 ml; 1 l = 0,2642 galóna

L: skratka mena Carolus Linnaeus, slávneho švédskeho botanika 18. storočia, ktorý pomenoval mnoho rastlinných druhov

**LDL:** Low Density Lipoproteins (lipoproteíny s nízkou hustotou)

m: meter, medzinárodná štandardná jednotka dĺžky:

1 m = 10 dm = 100 cm = 1 000 mm

1 m = 39,37 palcov

Mb: megabyte, jednotka informácie, ktorá zodpovedá miliónu bytov alebo znakov

mg: miligram, jedna tisícina gramu; 1 mg = 0,001 g; 1 g = 1 000 mg

**Min.:** minerály

ml: mililiter, jedna tisícina litra; 1 ml = 0,001 l;  
1 l = 1 000 ml

**mmol/l:** milimolov na liter, miera na množstvo látky, používa sa najmä pri krvných testoch

MR: priemerná potreba živiny

NE: ekvivalent niacínu

**str.:** strana

pH: miera kyslosti alebo zásaditosti roztoku. Stupnica pH, ktorá sa bežne používa, pozná rozsah od 0 do 14 a pH 7 je neutrálna hodnota, vyššiu ako 7 majú zásady a nižšiu ako 7 kyseliny

**ppm:** častíc na milión, jednotka na meranie koncentrácie látky

1 ppm = 1 mg / kg = 0,1 mg / 100 g

**Prot.:** proteíny

**ODD:** odporúčaná denná dávka

RE: ekvivalent retinolu

**sep.:** poddruh

**Syn.:** synonymum

**var.:** varieta, vzhľadom na botanický druh.

Zv.: zväzok.

$\mu$ : mikrón, jedna milióntina metra.

1  $\mu$  = 0,000 001 m; 1 m = 1 000 000  $\mu$

1 mm = 1 000  $\mu$

$\mu\text{g}$ : mikrogram, jedna milióntina gramu

1  $\mu\text{g}$  = 0,000 001 g; 1 g = 1 000 000  $\mu\text{g}$

1 mg = 1 000  $\mu\text{g}$

# Bibliografia

## KAP. 1: POTRAVA PRE ĽUDÍ

1. Genesis 1: 29.
2. Genesis 3:18.
3. NOBMANN, E.D.; BYERS, T.; LANIER, A.E ET AL.: The diet of Alaska Native adults: 1987-1988 [see comments]. *Am. J. Clin. Nutr.*, **55**:1024-1032 (1992).
4. HEBER, D.: The stinking rose: organosulfur compounds and cancer. *Am. J. Clin. Nutr.*, **66**: 425-426 (1997).
5. BERGMAX, J.: Diet, Health and Evolution. *Creation Research Society Quarterly*, **34**: 209-217 (1998).
6. MARTINS, Y.; PELCHAT, M.L.; PLINER, E.: „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 (1997).

## KAP. 2: POTRAVA PRE OČI

1. STRASBURGER ET AL: *Strasburger, Lehrbuch der Botanik*, Stuttgart, Gustav Fischer Verlag, 33rd ed., 1991.
2. SEDDON, J.M.; AJANI, U.A.; SPERDUTO, R.D. ET AL.: Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, **272**:1413-1420 (1994).
3. TAVANI, A.; NEGRI, E.; LA VECCHIA, C.: Food and nutrient intake and risk of cataract. *Ann. Epidemiol.*, **6**: 41-46 (1996).
4. SEDDOX, J.M.; AJANI, U.A.; SPERDUTO, R.D. ET AL.: Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, **272**:1413-1420 (1994).
5. REDDY, N.S.; MALEWAR, V.G.: Bio-availability of iron from spinach cultivated in soil fortified with graded levels of iron. *Plant Foods Human Nutrition*, **42**: 313-318 (1992).
6. SATOH, T.; GOTO, M.; IGARASHI, K.: 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(1993).

## KAP. 3: POTRAVA PRE NERVOVÚ SÚSTAVU

1. BREAKEY, J.: The role of diet and behaviour in childhood. *J. Paediatr. Child Health*, **33**:190-194 (1997).
2. LECHKY, O.: If children are developing poorly, ask what they had for breakfast. *CMAJ*, **143**: 210-213 (1990).
3. NEEDLEMAN, H.L.; RIESS, J.A.; TOBIN, M.J. ET AL.: Bone lead levels and delinquent behavior. *JAMA*, **275**: 363-369 (1996).
4. POLLOCK, I.; WARNER, J.O.: Effect of artificial food colours on childhood behaviour. *Arch. Dis. Child.*, **65**: 74-77 (1990).
5. TUORMAA, T. E.: 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(1994).
6. LEIRA, R.; RODRIGUEZ, R.: Diet and migraine. *Rev. Neurol.*, May **24** (**129**): 534-538 (1996).
7. PAMPLONA-ROGER G. D.: *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 1998, p. 151.
8. ESKO, K. ET AL.: A comparison of diets with and without oats in adults with celiac disease. *The New England Journal of Medicine*, **333**:1033-1037 (1995).
9. HALLFRISH, J.; SCHOLFIELD, D.J.; BEHALL, K.M. ET AL.: Diets containing oat extracts improve glucose and insulin respon-

ses of moderately hypercholesterolemic men and women. *Am. J. Clin. Nutr.*, **61**: 379-84 (1995).

10. MARLETT, J.; HOSIG, K.B.; VOLLENDORF, N.W ET AL.: Mechanism of serum reduction by oat bran. *Hepatology*, **20**: 1450-1457 (1994).
11. DUBOIS, C; ARMAND, M.; SENFT, M. ET AL.: Chronic oat bran intake alters postprandial lipemia and lipoproteins in healthy adults. *Am. J. Clin. Nutr.*, **61**: 325-333 (1995).
12. BRAATEN, J.: Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. *Eur. J. Clin. Nutr.*, **48**: 465-474 (1994).
13. BEER, M.; WOOD, P.J.; SCOTT, F.W ET AL.: Effects of oat gum on blood cholesterol levels in healthy young men. *Eur. J. Clin. Nutr.*, **49**:517-522(1995).
14. PAMPLONA-ROGER G. D.: *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 1998, p. 160.
15. WOLFF R.L.; BAYARD C.C.: Fatty acid composition of some pine seed oils. *Journal of the American Oil Chemists Society*, **72**:1043-1046 (1995).
16. *Present Knowledge in Nutrition*. International Life Sciences Institute, ILSI-North America, 1990, 6th ed., p. 252.
17. WHO, Technical Report Series, **797**. *Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a WHO Study Group. Geneva, 1990. p. 90.

## KAP. 4: POTRAVA PRE SRDCE

1. NESS, A.R.; POWLES, J.W: Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: a review. *Int. J. Epidemiol.*, **26**:1-13 (1997).
2. Ducimetiere, P; Guize, L; MARCINIAK, A.: Arteriographically documented coronary artery disease and alcohol consumption in French men. *The CORALI Study. Eur. Heart. J.*, **14**: 727-733(1993).
3. CONSTANT, J.: Alcohol, ischemic heart disease, and the French paradox. *Clin. Cardiol.*, **20**: 420-424 (1997).
4. YUAN, J.M.; ROSS, R.K.; GAO, Y.T. ET AL.: Follow up study of moderate alcohol intake and mortality among middle aged men in Shanghai, China. *British Medical Journal*, **314**:18-23 (1997).
5. CAMARGO, C.A; HENNEKENS, C,H.; GAZIANO, J.M. ET AL.: Prospective study of moderate alcohol consumption and mortality in United States male physicians. *Arch. Intern. Med.*, **157**: 79-85 (1997).
6. FRANKEL, E.N.; KANNER, J.; GERMAN, J.B. ET AL.: Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet*, **341**: 454-457 (1993).
7. SINGH, R.B.; NIAZ, M.A.; AGARWAL, R ET AL.: 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 (1995).
8. ORNISH, D.; BROWN, S.E.; SCHERWITZ, L.W ET AL.: Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial [see comments]. *Lancet*, **336**:129-133 (1990).
9. STOEWESAD, G.: Bioactive organosulfur phytochemicals in Brassica oleracea vegetables (a review). *Food Chem. Toxicol.*, **33**: 537-543(1995).

10. PREOBRAZHENSAYA, M.; BUKHMAN, V.M.; KOROLEV, A.M. ET AL.: Ascorbigen and other indole-derived compounds from brassica vegetables and their analogs as anticarcinogenic and immunomodulating agents. *Pharmacol., Ther.*, 60: 301-313 (1993).
11. MEHTA, R.; LIU, J.; CONSTANTINOU, A. ET AL.: Cancer chemopreventive activity of brassinin, a phytoalexin from cabbage. *Carcinogenesis*, 16: 399-404 (1995).
12. CHEN, M.; CHEN, L.T.; BOYCE, H.W.: 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 (1995).
13. FRÄSER, G.; SABATE, J.; BEESON, L. ET AL.: A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine*, 152: 1416-1424(1992).
14. NAGY, S.; SHAW, P.E.: *Tropical and subtropical fruits*. Westport (Connecticut), 1980, The AVI Publishing Company, Inc., p. 548.
15. QUINN, L.A.; TANG, H.H.: *Journal of the American Oil Chemists Society*, 73:1585-1588 (1996).
16. AKO, H. ET AL.: Healthful new oil from macadamia nuts. *Nutrition*, 11:286-288(1995).
17. SEGAL I. ET AL.: Fermentation of the carbohydrate of banana in the human large intestine. *American Journal of Gastroenterology*, 88: 420-423 (1993).
18. HORIGOME T; SAKAGUCHI E.; KISHIMOTO C: Hypocholesterolaemic effect of banana pulp in the rat fed on a cholesterol-containing diet. *British Journal of Nutrition*, 68: 231-244 (1992).
19. KRISHNA G.C.: Role of potassium in the pathogenesis of hypertension. *American Journal of Clinical Science*, 307: S21-S25 (1994).
20. GILLMAX M.W. ET AL.: Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. *JAMA*, 273: 1113-1117 (1995).
21. JANSSON, B.: Dietary, total body, and intracellular potassium-to-sodium ratios and their influence on cancer. *Cancer Detect. Prev.* 14:563-565(1990).
9. Awoyinka, A.F.; ABEGUNDE, VO.; ADEWUSI, S.R.: Nutrient content of young cassava leaves and assessment of their acceptance as a green vegetable in Nigeria. *Plant Foods Hum. Nutr.*, 47:21-28(1995).
10. ARAGHINIKNAM, M. ET AL.: Antioxidant activity of dioscorea and dehydroepiandrosterone (DHEA) in older humans. *Life Sciences*, 59: PL147-157 (1996).
11. HONG-WANG; GUOHUA-CAO; PRIOR, R.L.: Total antioxidant capacity of fruits. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 44: 701-705 (1996).
12. MEYDANI, M.: Vitamin E. *The Lancet*, 345:170-175 (1995).
13. BELLICE, M.C. ET AL.: Vitamin E and coronary heart disease: the European paradox. *Eu. J. of Clinical Nutrition*, 48: 822-831 (1994).
14. PEREZ-JIMENEZ, E ET AL.: 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 (1995).
15. RAINEY, C; AFFLECK, M.; BRETSCHGER, K. ET AL.: The California avocado. *Nutr. Today*, 29: 23-27 (1994).
16. NAGY, S.; SHAW, P.E.: *Tropical and subtropical fruits*. Westport (Connecticut), 1980, The AVI Publishing Company, Inc., p. 143.
17. GRANT, WC: Influence of avocados on serum cholesterol. *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.*, 104: 45-47 (1960).
18. ALVIZOURI MUÑOZ, M. ET AL.: Effects of avocado as a source of monounsaturated fatty acids on plasma lipid levels. *Arch. Med. Res.*, 23:163-167 (1992).
19. SIMON, E. ET AL.: The blockade of insulin secretion by mannoheptulose. *J. Israel Med. Sci.*, 2: 785-799 (1966).
20. LERMAN GARBER, I. ET AL.: Effect of a high-monounsaturated fat diet enriched with avocado in NIDDM [Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus]. *Diabetes Care*, 17: 311-315.
21. MARTIN-CAXREJAS, M.A. ET AL.: Dietary fiber content of pear and kiwi pomaces. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 43: 662-666 (1995).
22. KRISHNA G.C.: Role of potassium in the pathogenesis of hypertension. *American Journal of Clinical Science*, 307: S21-S25 (1994).
23. SIXGH R.B.; RASTOGI, S.S.; SINGH, R. ET AL.: Effects if guava intake on serum total and high-density lipoprotein cholesterol levels and on systemic blood pressure. *Am. J. Cardiol.*, 70: 1287-1291 (1992).
24. KORPELA, J.T.; KORPELA, R.; ADLERCREUTZ, H.: Fecal bile acid metabolic pattern after administration of different types of bread. *Gastroenterology*, 103: 1246-1253 (1992).

#### KAP. 5: POTRAVA PRE ARTÉRIE

1. Willett, WC; Ascherio, A.: Trans fatty acids: are the effects only marginal? *Am. J. Public Health*, 84: 722-724 (1994).
2. KRIS-ETHERTOX, P.M.; SHAOMEI, Y.: Individual fatty acid effects on plasma lipids and lipoproteins: human studies. *Am. J. Clin. Nutr.*, 65 (suppl): 1628S-1644S (1997).
3. ASCN/AIN Task Force on Trans Fatty Acids. Position paper on trans fatty acids. *Am. J. Clin. Nutr.*, 63: 663-670 (1996).
4. GILAXI, A.H.; ASIF, M.; NAGRA, S.A.: Energy utilization of supplemented cereal diets in human volunteers. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 36: 373-378 (1986).
5. MUIR, J.G.; O'DEA, K.: Measurement of resistant starch: factors affecting the amount of starch escaping digestion in vitro. *American Journal of Clinical Nutrition*, 56:123-127 (1992).
6. MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T.: *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia, W.B. Saunders Company, 8th ed., 1992.
7. *Present Knowledge in Nutrition*. International Life Sciences Institute, ILSI-North America, 1990, 6th ed., p. 275.
8. GAITAN, E. ET AL.: 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 (1994).

#### KAP. 6: POTRAVA PRE KRV

1. TUNTAWIROON, M.; SRITONGKUL, N.; BRUXE, M. ET AL.: Dose-dependent inhibitory effect of phenolic compounds in foods on nonheme-iron absorption in men. *Am. J. Clin. Nutr*, 53: 554-557 (1991).
2. SIEGENBERG, D. ET AL.: Ascorbic acid prevents the dose-dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am. J. Clin. Nutr.*, 53: 537-541 (1991).
3. MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T.: *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia, W.B. Saunders Company, 8th ed., 1992.
4. SIEGENBERG D. ET AL.: Ascorbic acid prevents the dose-dependen-

- dent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am. J. Clin. Nutr.* **53**: 537-541 (1991).
5. SCHNEIDER, E.: *Lα salud por lα nutrition [Health through Nutrition]*. Madrid, Editorial Safeliz, 1986, p. 520.
  6. WITTENBERG, L.W.; COCCIA J.B.: Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone caecinogenesis in mice by D-limonene and citrus fruit oils. *Carcinogenesis*, **12**:115-117 (1991).
  7. PANLASIGUI, L.N.; PAXLILIO, L.M.; MADRID, J.C.: Glycaemic response in normal subjects to five different legumes commonly used in the Philippines. *Int. J. Food Sci. Nutr.*, **46**: 155-160 (1995).
  8. MURRAY, I.E. ET AL.: Volatile constituents of passion fruit, *Pasiflora edulis*. *Aust. J. Chan.* **25**: 1920-1933 (1972).
  9. PAMPLONA-ROGER G. D.: *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 1998, p. 167.
  10. Genesis 43:11.
  11. *Present Knowledge in Nutrition*. International Life Sciences Institute, Washington, 6th ed., 1990, p. 304.

#### KAP. 7: POTRAVA PRE DÝCHACIE ÚSTROJE

1. COOK, D.G.; CAREY, I.M.; WHINCUP, E.H. ET AL.: Effect of fresh fruit consumption on lung function and wheeze in children. *Thorax*, **52**:628-633(1997).
2. Numbers 11: 5.
3. LECLERC, H.: *Precis de phytotherapie*. Paris, Masson, 1983, p.69.
4. HOLLMAN, E ET AL.: Absorption of dietary quercetin glycosides and quercetin in healthy ileostomy volunteers. *American Journal of Clinical Nutrition*, **62**:1276-1282 (1995).
5. SCHNEIDER, E.: *Lα salud por la nutricion [Health through Nutrition]*. Madrid, Editorial Safeliz, 1986, p. 498.
6. DANKERT, J.; TROMP, T.F.; DE VRIES, H. ET AL.: Antimicrobial activity of crude juices of *Allium ascalonicum*, *Allium cepa* and *Allium sativum*. *Zentralbl. Bakteriol [Orig. A]*, **245**: 229-239 (1979).
7. ELNIMA, E.; AHMED, S.A.; MEKKAWI, A.G. ET AL.: The antimicrobial activity of garlic and onion extracts. *Pharmazie*, **38**: 747-748 (1983).
8. DORSCH, W.; SCHARFF, J.; BAYER, T. ET AL.: Antiasthmatic effects of onions. Prevention of platelet-activating factor induced bronchial hyperreactivity to histamine in guinea pigs by diphenylthiosulfinate. *Int. Arch. Allergy Appl. Immunol.*, **88**: 228-230(1989).
9. WAGNER, H.: Search for new plant constituents with potential antiphlogistic and antiallergic activity. *Planta Med.*, **55**: 235-241 (1989).
10. VERTES, C.; DEBRECZENI, L.A.: Effect of intracerebrally injected aminophylline, vinpocetinum, vasoactive intestinal peptide and onion extract on breathing pattern of rats. *Z. Erkr. Atmungsorgane*, **173**:134-137 (1989).
11. KLEIJNEN, J.; KNIPSCHILD, E; RIET, G.: Garlic, onions and cardiovascular risk factors. *British Journal of Clinical Pharmacology*, **28**: 535-544 (1989).
12. MULDOON, M.; KRITCHEVSKY, S.B.: Flavonoids and heart disease. *British Medical Journal*, **312**: 458-459 (1996).
13. KNEKT, P ET AL.: Flavonoid intake and coronary mortality in Finland: a cohort study. *British Medical Journal*, **312**: 478-481 (1996).
14. SEBASTIAN, K.L. ET AL.: The hypolipidemic effect of onion (*Allium cepa*) in sucrose fed rabbits. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, **23**: 27-30 (1979).
15. You, WC; BLOT, WJ.; CHANG, Y.S. ET AL.: Allium vegetables and reduced risk of stomach cancer. *Journal of the National Cancer Institute*, **81**:162-164 (1989).
16. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, PA.; GOLDBOHM, R.A. ET AL.: Consumption of onions and a reduced risk of stomach carcinoma. *Gastroenterology*, **110**: 12-20 (1996).
17. DAVIS, D.L.: Natural anticarcinogens, carcinogens, and changing patterns in cancer: some speculation. *Environ. Res.*, **50**: 322-340 (1989).
18. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, PA.; GOLDBOHM, R.A.: Allium vegetable consumption, garlic supplement intake, and female breast carcinoma incidence. *Breast Cancer Research and Treatment*, **33**:163-170 (1995).
19. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, PA.; GOLDBOHM, R.A.: A prospective cohort study on Allium vegetable consumption, garlic supplement use, and the risk of lung carcinoma in The Netherlands. *Cancer Research*, **54**: 6148-6153 (1994).
20. MOUSA, O.: Bioactivity of certain Egyptian Ficus species. *Journal Ethnopharmacology*, **41**: 71-76 (1994).

#### KAP. 8: POTRAVA PRE TRÁVIACU SÚSTAVU

1. STOEWESAD, G.: Bioactive organosulfur phytochemicals in Brassica oleracea vegetables (a review). *Food Chem. Toxicol.*, **33** (6): 537-543 (1995).
2. PREOBRAZHENSAYA, M. ET AL.: Ascorbigen and other indole-derived compounds from brassica vegetables and their analogs as anticarcinogenic and immunomodulating agents. *Pharmacol., Ther.*, **60** (2): 301-313 (1993).
3. MARKS, H.: 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 (1993).
4. OSATO, J.A.; SANTIAGO, L.A.; REMO, G.M. ET AL.: Antimicrobial and antioxidant activities of unripe papaya. *Life Sciences*, **53**: 1383-1389(1993).
5. SATRIJA, E; NANSEN, E; BJORN, H. ET AL.: Effect of papaya latex against *Ascaris suum* in naturally infected pigs. *Journal of Helminthology*, **68**: 343-346 (1994).
6. LIVESEY, G.; WILKINSON, J.A.; ROE, M. ET AL.: Influence of the physical form of barley grain on the digestion of its starch in the human small intestine and implications for health. *Am. J. Clin. Nutr.*, **61**:75-81 (1995).
7. NAISMITH, D.J.; MAHDI, G.S.; SHAKIR, N.N.: Therapeutic value of barley in the management of diabetes. *Ann. Nutr. Metab.*, **35**: 61-64(1991).
8. MCINTOSH, G.H.: Colon cancer: dietary modifications required for a balanced protective diet. *Prev. Med.*, **22**: 767-774 (1993).

#### KAP. 9: POTRAVA PRE PEČEŇ

1. ENGLISCH W, BECKERS C, UNKAUF M, RUEPP M. ET AL.: Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. *Arzneimittelforschung* 2000 Mar; **50**(31):260-5
2. TEUBNER, G; LEVIN, H.G.; LANGE, E.: *Das Grosse Buch der Gemüse*, Teubner Edition, 1991, p. 64.
3. ROJANAPO, W; TEPUSWAN, A.: Antimutagenic and mutagenic potential of Chinese radish. *Environ. Health Perspect.*, **101** (suppl. 31):247-252(1993).



## KAP. 10: POTRAVA PRE ŽALÚDOK

1. MAROTTA, R.B.; FLOCH, M.H.: Diet and nutrition in ulcer disease. *Med. Clin. North. Am.*, 75: 967-979 (1991).
2. HELSER, MA.; HOTCHKISS, J.H.; ROE, DA.: 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: 2277-2280 (1992).
3. MEHTA, R. ET AL.: Cancer chemopreventive activity of brassinin, a phytoalexin from cabbage. *Carcinogenesis*, 16 (2): 399-404(1995).
4. CHEN, M.: Cruciferous vegetables and glutathione: their effects on colon mucosal glutathione level and colon tumor development in rats induced by DMH. *Nutr. Cancer*, 23 (1): 77-83(1995).
5. Guo, Z. ET AL.: Effects of phenethyl isothiocyanate, a carcinogenesis inhibitor, on xenobiotic-metabolizing enzymes and nitrosamine metabolism in rats. *Carcinogenesis*, 13 (12): 2205-2210(1992)
6. MASKS, H. ET AL.: Effects of S-methyl cysteine sulphoxide and its metabolite methyl methane thiosulphinat, both occurring naturally in Brassica vegetables, on mouse genotoxicity. *Food Chem. Toxicol.*, 31 (7): 491-495 (1993).
7. KIM, D. ET AL.: 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 (1994).
8. PAMPLONA-ROGER G. D.: *Encyclopedia of Medicinal Plants*. Editorial Safeliz, Madrid, 1998, p. 434.
9. SCHNEIDER, E.: *La salud por la nutrición [Health through Nutrition]*. Madrid, Editorial Safeliz, 1986, p. 424.
10. ESPINOSA-AGURRE, J.J. ET AL.: Mutagenic activity of urban air samples and its modulation by chili extracts. *Mutation Research*, 303: 55-61 (1993).
11. ENSMINGER, A.H. ET AL.: *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, p. 869.
12. WILDMAXN, J. ET AL.: Occurrence of pharmacologically active benzodiazepines in trace amounts in wheat and potato. *Biochem. Pharmacol.*, 37: 3549-3559 (1988).
13. WILDMANN, J.: Increase of natural benzodiazepines in wheat and potato during germination. *Biochem. Biophys. Res. Commun.*, 157:1436-1443(1988).

## KAP. 11: POTRAVA PRE ČREVÁ

1. BROSSARD J.; MACKINNEY G.: The carotenoid of Diospyros kaki. *J. Agric. Food Chem.* 11: 501-503 (1963).
2. Muldoon, M.F.; KRITCHEVSKY, SB: Flavonoids and heart disease. *British Medical Journal*, 312: 458-459 (1996).
3. KNEKT, P ET AL.: Flavonoid intake and coronary mortality in Finland: a cohort study. *British Medical Journal*, 312: 478-481 (1996).
4. SABLE, R.; SICART, R.; BERRY, E.: Steroid pattern of bile and feces in response to fruit-enriched diet in hypercholesterolemic hamsters. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 34: 303-310(1990).
5. OHKAMI, H. ET AL.: Effects of apple pectin on fecal bacterial enzymes in azoxymethane-induced rat colon carcinogenesis. *Japan Journal of Cancer Research*, 86: 523-529 (1995).
6. MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T.: *Krause's Food, Nutrition and Diet*

*Therapy*. Philadelphia, WB. Saunders Company, 1992, 8th ed.

7. TINKER L.E ET AL.: Prune fiber or pectin compared with cellulose lowers plasma and liver lipids in rats with diet-induced hyperlipidemia. *Journal of Nutrition*, 124: 31-40 (1994).
8. SHANE, J.M.; WALKER, P.M.: 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 (1995).

## KAP. 12: POTRAVA PRE MOČOVÉ CESTY

1. HESSE, A.; SIENER, R.; HEYXCK, H. ET AL.: The influence of dietary factors on the risk of urinary stone formation. *Scanning Microsc.* 7:1119-1127 (1993).
2. SIENER, R.; HESSE, A.: 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 (1993).
3. MASSEY, LK.; ROMAN-SMITH, H.; SUTTON, R.A.: 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(1993).
4. Tsi D. ET AL.: Effects of aqueous celery (*Apium graveolens*) extract on lipid parameters of rats fed a high fat diet. *Planta Med.* 61 (1): 18-21, (1995).
5. GRAL N. ET AL.: Etude des taux plasmatiques de psoralènes après ingestion de céleri. *Annal. Dermatol. Venereal.*, 120 (9): 599-603,(1993).
6. GUILLEN, R. ET AL.: Dietary fibre in white asparagus before and after processing. *Z. Lebensm. Unters. Forsch.*, 200: 225-228 (1995).
7. AMARO LOPEZ, M.A. ET AL.: Influence of vegetative cycle of asparagus on copper, iron, zinc and manganese content. *Plants Foods in Human Nutrition*, 47: 349-355 (1995).
8. VALNET, J.: *Traitement des maladies par les legumes, les fruits et les cereals*. Paris, Librairie Maloine S.A. éditeur, p. 151.
9. Fleet, J.C.: New support for a folk remedy: cranberry juice reduces bacteriuria and pyuria in elderly women. *Nutr. Rev.* 52 (5): 168-170, (1994).
10. AVORX J. ET AL.: Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. *JAMA*, 271 (10): 751-754, (1994).
11. ENSMINGER, A.H. ET AL.: *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, p. 342.

## KAP. 13: POTRAVA PRE REPRODUKČNÚ

### SÚSTAVU

1. BAHR, S.I.; JANELLE, K.C.; PRIOR, J.C.: Vegetarian vs nonvegetarian diets, dietary restraint, and subclinical ovulatory disturbances: prospective 6-mo study. *Am. J. Clin. Nutr.* 60: 887-894(1994).
2. ANTHONY, M.S. ET AL.: Soybean isoflavones improve cardiovascular risk factors without affecting the reproductive system of peripubertal rhesus monkeys. *J. Nutr.* 126: 43-50 (1996).
3. MISHRA, S.K.; SHARMA, A.K.; SALILA, M. ET AL.: Efficacy of low fat diet in the treatment of benign breast disease. *Natl. Med. J. India*, 7: 60-62 (1994).
4. ENSMINGER, A.H. ET AL.: *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, p. 971.

5. BAGLIERI, A. ET AL.: Gastro-jejunal digestion of soya-bean-milk protein in humans. *British Journal of Nutrition* 72: 519-532 (1994).
6. BARNES, S.: Rationale for the use of genistein-containing soy matrices in chemoprevention trials for breast and prostate cancer. *J. Cell. Biochem. Suppl.*, 22:181-187 (1995).
7. LIEXER, I.E.: Possible adverse effects of soybean anticarcinogens. *J. Nutr.*, 125 (3 Suppl): 744S-750S (1995).
8. CLAWSON, G.A.: Protease inhibitors and carcinogenesis: a review. *Cancer Invest*, 14: 597-608 (1996).
9. KENNEDY, A.R.: The evidence for soybean products as cancer preventive agents. *J. Nutr*, 125 (3 Suppl): 733S-743S (1995).
10. CASSIDY, A.: 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 (1994).
11. HONORE, E.K. ET AL.: Soy isoflavones enhance coronary vascular reactivity in atherosclerotic female macaques. *Fertility and Sterility*, 67:148-154 (1997).
12. WU, A.H.: Tofu and risk of breast cancer in Asian-Americans. *Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev.*, 5: 901-906 (1996).
13. PERSKY, V.; VAN-HORN, L.: Epidemiology of soy and cancer: perspectives and directions. *J. Nutr.*, 125 (3 Suppl): 709S-712S (1995).
14. DWYER, J.T. ET AL.: Tofu and soy drinks contain phytoestrogens. *J. Am. Diet. Assoc.*, 94: 739-743 (1994).
15. STOLL, B.A.: Eating to beat breast cancer: potential role for soy supplements. *Ann. Oncol*, 8: 223-225 (1997).
16. MESSINA, M.J. ET AL.: Soy intake and cancer risk: a review of the in vitro and in vivo data. *Nutr. Cancer*, 21:113-131 (1994).
17. ADLERCREUTZ, H. ET AL.: Plasma concentration of phytoestrogens in Japanese men. *Lancet*, 342:1209-1210 (1993).
18. BARRET-CONNER, E.: Estrogen and coronary heart disease. *JAMA*, 265: 1861 (1991).
19. ANTHONY, M.S. ET AL.: Soybean isoflavones improve cardiovascular risk factors without affecting the reproductive system of peripubertal rhesus monkeys. *J. Nutr*, 126: 43-50 (1996).
20. WILCOX, J.N.; BLUMENTHAL, B.F.: Thrombotic mechanisms in atherosclerosis: potential impact of soy proteins. *J. Nutr*, 125 (3 Suppl): 631S-638S (1995).
21. ABELOW, B.J.; HOLFORD, T.R.; INSOGNA, K.L.: Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif. Tissue Int.*, 50:14-18 (1992).
22. BRESLAU, N.A.; BRINKLEY, L.; HILL, K.D. ET AL.: Relationship of animal protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. *J. Clin. Endocrinol. Metabol.* 66: 140-146 (1988).
23. ARJMANDI, B.H. ET AL.: Dietary soybean protein prevents bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *J. Nutr*, 126:161-167 (1996).
24. Kontessis, E ET AU: Renal, metabolic and hormonal responses to ingestion of animal and vegetable proteins. *Kidney Int.*, 38: 136-144(1990).
25. GENTILE, M.G. ET AL.: Treatment of proteinuric patients with a vegetarian soy diet and fish oil. *Clin. Nephrol*, 40: 315-320 (1993).
26. MESSINA, M.J.; BARNES, S.: The role of soy products in reducing risk of cancer. *J. Natl. Cancer Inst*, 83: 541-546 (1991).
27. ANDERSON, J.W. ET AL.: Meta-analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. *N. Eng. J. Med.*, 333: 276-282 (1995).
28. LIENER, I.E.: Implications of antinutritional components in soybean foods. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, 34: 31-67 (1994).
29. MATAIX, J. ET AL.: *Tabla de composición de alimentos españoles [Composition table of Spanish foods]*. Universidad de Granada, 1995, 2nd ed., p. 316.
30. STAHL, W; SIES, H.: Uptake of lycopene and its geometrical isomers is greater from heat-processed than from unprocessed tomato juice in humans. *Journal of Nutrition*, 122: 2161-2166 (1992).
31. STAHL, W; SIES, H.: Lycopene: a biologically important carotenoid for humans? *Arch. Biochem. Biophys*, 336: 1-9 (1996).
32. FRANCESCHI, S. ET AL.: Tomatoes and risk of digestive-tract cancers. *International Journal of Cancer*, 59: 181-184 (1994).

#### KAP. 14: POTRAVA PRE METABOLIZMUS

1. ANDERSON J.W. ET AL.: Serum lipid response of hypercholesterolemic men to single and divided doses of canned beans. *Am. J. Clin. Nutr.* 51:1013-1019 (1990).
2. SALMEROX, J.; MANSON, J.E.; STAMPFER, M.J. ET AL.: Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA*, 277: 472-477 (1997).
3. SNOWDON, D.A.; PHILLIPS, R.L.: Does a vegetarian diet reduce the occurrence of diabetes? *Am. J. Public. Health.*, 75: 507-512(1985).
4. FESKENS, E.J.; VIRTANEN, S.M.; RÄSÄNEN, L. ET AL.: 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*, 18:1104-1112 (1995).
5. SWANSTON-FLATT, S.K.; DAY, C; FLATT, ER. ET AL.: Glycaemic effects of traditional European plant treatments for diabetes. Studies in normal and streptozotocin diabetic mice. *Diabetes Res.*, 10:69-73(1989).
6. TOTH, B.; ERICKSON, J.: Cancer induction in mice by feeding of the uncooked cultivated mushroom of commerce *Agaricus bisporus*. *Cancer Res.*, 46: 4007-4011 (1986).
7. SHEPHAHD, S.E.; Gunz, D.; SCHLATTER, C: Genotoxicity of agaritine in the lacI transgenic mouse mutation assay: evaluation of the health risk of mushroom consumption. *Food Chem. Toxicol.*, 38:257-264 (1995).
8. MATSUMOTO, K. ET AL.: Carcinogenicity examination of *Agaricus bisporus*, edible mushroom, in rats. *Cancer Lett.*, 58: 87-90 (1991).
9. PAPAPAHASKEVA, C; IOANNIDES, C; WALKER, R.: Agaritine does not mediate the mutagenicity of the edible mushroom *Agaricus bisporus*. *Mutagenesis*, 6: 213-217 (1991).
10. BLANCO, A; Munoz, L.: Contenido y disponibilidad biológica de los carotenoides de pejibaye (*Bactris gasipaes*) como fuente de vitamina A. *Archivos Latinoamericanos de Nutrition*, 42 (2): 146-154(1992).
11. DE TOMMASI, N. ET AL.: Hypoglycemic effects of sesquiterpene glycosides and polyhydroxylated triterpenoids of *Eriobotrya japonica*. *Planta Med.*, 57: 414-416 (1991).
12. ROMAN-RAMOS, R. ET AL.: Experimental study of the hypoglycemic effect of some antidiabetic plants. *Arch. Invest. Med. (Mexico)*, 22:87-93(1991).

13. DE TOMMASI, N. ET AL.: Constituents of *Eriobotrya japonica*. A study of their antiviral properties. *Journal of Natural Products*, 55: 1067-1073 (1992).
14. Luke, 6:1.
15. JACOBS JR, D.R.; SLAVIN, J.; MAKQLAKT, L.: Whole grain intake and cancer: a review of the literature. *Nutr. Cancer*, 24: 221-229(1995).
16. ENSMINGER, A.H. ET AL.: *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, p. 793.
17. BADIALI, D.: Effect of wheat bran in treatment of chronic non-organic constipation. A double-blind controlled trial. *Dig. Dis. Sci.*, 40:349-356(1995).
18. ROSE, D.P.; LUBIN, M.; CONNOLLY, J.M.: 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 (1997).
19. FRANCIS, C.Y.; WHORWELL, P.J.: Bran and irritable bowel syndrome: time for reappraisal. *Lancet*, 344: 39-40 (1994).
20. TORRE, M.; RODRIGUEZ, A.R.; SAURA-CALIXTO, F.: Effects of dietary fiber and phytic acid on mineral availability. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, 30:1-22 (1991).

#### KAP. 15: POTRAVA PRE SVALLY A KOSTI

1. WELTEN, D.C.; KEMPER, H.C.; POST, G.B. ET AL.: Longitudinal development and tracking of calcium and dairy intake from teenager to adult. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 51: 612-618 (1997).
2. ARJMANDI, B.H.; ALEKEL, L.; HOLLIS, B.W. ET AL.: Dietary soybean protein prevents bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *J. Nutr.*, 126:161-167 (1996).
3. ABELOW, B.J.; HOLFORD, T.R.; INSOGNA, K.L.: Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif. Tissue Int.*, 50:14-18 (1992).
4. FESKANICH, D.; WILLETT, WC; STAMPFER, M.J. ET AL.: Protein consumption and bone fractures in women. *Am. J. Epidemiol.*, 143: 472-479 (1996).
5. KJELDSEK-KRAGH, J.; RASHID, T.; DYBWAD, A. ET AL.: 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.*, Mar., 54: 221-224 (1995).
6. PELTONEN, R.; NENONEN, M.; HELVE, T. ET AL.: Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. *Br. J. Rheumatol.*, 36: 64-68 (1997).
7. PELTONEN, R.; KJELDSEN-KRAGH, J.; HAUGEN, M. ET AL.: Changes of faecal flora in rheumatoid arthritis during fasting and one-year vegetarian diet. *Br. J. Rheumatol.*, 33: 638-643 (1994).
8. KJELDSEN-KRAGH, J.; MELLBYE, O.J.; HAUGEN, M. ET AL.: Changes in laboratory variables in rheumatoid arthritis patients during a trial of fasting and one-year vegetarian diet. *Scand. J. Rheumatol.*, 24: 85-93 (1995).
9. KJELDSEN-KRAGH, J.; HAUGEN, M.; BORCHGREVINK, C.F. ET AL.: Vegetarian diet for patients with rheumatoid arthritis-status: two years after introduction of the diet. *Clin. Rheumatol.*, 13: 475-482 (1994).
10. ADAM, O.: Ernährung als adjuvante Therapie bei chronischer Polyarthritus [Nutrition as adjuvant therapy in chronic polyarthritus]. *Z. Rheumatol.*, 52: 275-280 (1993).
11. HEUPKE, W; WEITZEL, W.: *Deutsches Obst und Gemüse in der Ernährung und Heilkunde* [Las frutas y hortalizas alemanas

en la alimentación y en la terapéutica], Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1950.

#### KAP. 16: POTRAVA PRE KOŽU

1. HILL, D.J.; BANNISTER, D.G.; HOSKING, C.S. ET AL.: COW milk allergy within the spectrum of atopic disorders. *Clin. Exp. Allergy*, 24:1137-1143 (1994).
2. NORGAARD, A.; BINDSLEV-JENSEN, C: Egg and milk allergy in adults. Diagnosis and characterization. *Allergy*, 47: 503-509 (1992).
3. OEHLIXG, A.; FERNANDEZ, M.; CORDOBA, H.: Skin manifestations and immunological parameters in childhood food. *J. Invest. Allergol. Clin. Immunol.*, 7:155-159 (1997).
4. CARLIER, C. ET AL.: 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 (1992).
5. HUNTER, G.L.K.; BUCEK, WA.; RADFORD, T: Volatile components of canned Alphonso mango. *Journal of Food Science*, 39: 900-903 (1974).
6. ROONGPISUTHIPONG, C. ET AL.: 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 (1991).
7. MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN DE ESPAÑA. *Las legumbres* (colección Alimentos de España) [*The vegetables* (Collection Foods of Spain)]. Madrid, El Pais, 1992, p. 13.
8. BLANCO, A.: Bioavailability of aminoacids in beans. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 41 (1): 38-52, (1991).
9. ANDERSON, J.W ET AL.: Serum lipid response of hypercholesterolemic men to single and divided doses of canned beans. *Am. J. Clin. Nutr.* 51 (6): 1013-1019 (1990).

#### KAP. 17: POTRAVA PROTI INFEKCIÁM

1. LIANG, B.; CHUNG, S.; ARAGHINIKNAM, M. ET AL.: Vitamins and immunomodulation in AIDS. *Nutrition*, 12:1-7 (1996).
2. KOCH, J.; GARCIA SHELTON, Y.L.; NEAL, E.A. ET AL.: Steatorrhea: a common manifestation in patients with HIV/AIDS. *Nutrition*, 12: 507-510 (1996).
3. CHEN, J.D. ET AL.: The effects of actinidia sinensis Planch. (kiwi) drink supplementation on athletes training in hot environments. *Journal of Sports Medicine Physiology Fitness*, 30: 181-184(1990).
4. CHUG-AHUJA, J.K. ET AL.: The development and application of a carotenoid database for fruits, vegetables, and selected multi-component foods. *J. Am. Diet. Assoc.*, 93: 318-323 (1993).
5. CRAIG, W: Nutri-Fax vol. 5, n. 1. Department of Nutrition, Andrews University, Michigan, USA.
6. MIDDLETOX, E; KANDASWAMI, C: Potential health-promoting properties of Citrus flavonoids. *Food Technology*, 48: 115-119 (1994).
7. WATTEBERG, L.; COCCIA, J.: Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone carcinogenesis in mice by D-limonene and citrus fruit oils. *Carcinogenesis*, 12: 115-117 (1991).
8. TROUT, D.L.: Vitamin C and cardiovascular risk factors. *Am J Clin Nutr*, 53: 322-325S, (1991).
9. BESRA, S.E. ET AL.: Antiinflammatory effect of petroleum ether

extract of leaves of Litchi chinensis Gaertn. *Journal of Ethnopharmacology*, 54:1-6 (1996).

10. NAGY S.; SHAW, PE.: *Tropical and subtropical fruits*. Westport (Connecticut), The AVI Publishing Company, Inc., 1980, p. 341.
11. SCHNEIDER, E.: *L'ca salud por l'ca nutricion [Health through Nutrition]*. Madrid, Editorial Safeliz, 1986, p. 171.

#### **KAP. 18: POTRAVA A RAKOVINA**

1. WHITE, E.: *Counsels on Diet and Foods*. Review and Herald Publishing Association, 1976, p. 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, PT.; GROOPMAN, J.D.: Biomarkers for assessing environmental exposure to carcinogens in the diet. *Am. J. Clin. Nutr.*, 61: 710S-720S (1995).
4. ENSMINGER, A.H. ET AL.: *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, p. 157 (graph adapted).
5. WILLETT, WC; STAMPFER, M.J.; COLDITZ, G.A. ET AL.: Moderate alcohol consumption and the risk of breast cancer. *N. Engl. J. Med.*, 316:1174-1180 (1987).
6. D'AVANZO, B.; LA VECCHIA, C.; FRANCESCHI, S. ET AL.: Coffee consumption and bladder cancer risk. *Eur. J. Cancer*, 28A: 1480-1484 (1992).

# Všeobecný register

- Acca sellowiana 252  
Acerola 118, 337, 343, 354, 355, 360  
Actinidia chinensis 342  
Adenóm prostaty 251  
Adstringenty 24  
Agaricus 278  
    bisporus 278  
    campestris 278  
Agresivita 39  
Agresivita a hyperaktivita 40  
Achras zapota 205  
AIDS 337, 339, 340, 348  
Akné 159, 315, 316  
Alergie 42, 45, 173, 178, 198, 199, 203, 260, 261, 315, 318, 319, 350  
Alkohol 40 - 45, 66, 67, 88, 90, 95 - 97, 125, 140, 141, 151, 152, 153, 168, 169, 175, 178, 179, 219, 231, 251, 275, 276, 300, 302, 303, 317, 318, 339, 341, 358, 362, 364 - 367  
    podporuje rakovinu 362  
Allium 142, 304  
    ampeloprasum 304  
    cepa 142  
    porrum 304  
Alzheimerova choroba 39, 45  
Aminokyseliny 17, 49, 75, 81, 85, 113, 164, 167, 183, 192, 213, 225, 293, 331, 332  
Anacardium occidentale 46  
Ananas 180  
    comosus 180  
    sativus 180  
Ananás 25, 68, 177, 180, 181, 185, 252, 327, 360, 365  
Anémia 35, 37, 91, 114, 123, 125, 129, 131, 133, 211, 223, 334  
    a strava s prevahou ryže 214  
Angina pectoris 47, 63, 66, 82, 105, 259, 296, 328  
Anona 68, 70  
Anona sieťovaná 70  
Annona 68, 70  
Annona cherimola 70  
Annona muricata 70  
Annona squamosa 70  
Annonaceae 70  
Antianemiká 25  
Antikarcinogény 25, 129, 155, 359, 360  
Antioxidanty 21, 25, 30, 31, 45, 66, 93, 95, 141, 168, 251, 339, 340  
Antokyanid  
    v jahodách 108  
Antokyaníny 89, 223, 246  
Antokyaníny  
    v hrozne 89  
Apium graveolens 232  
Arachis hypogea 320  
Arašidový olej 323  
Arašidy 44, 47, 75, 320  
Araucaria araucana 57  
Araukária 57  
Armoracia rusticana 174  
Arterie 6, 57, 66, 87, 90, 93 - 96, 102, 103, 121, 211, 262  
Arteriaskleróza 51, 65, 66, 82, 93, 95, 103, 105, 109, 111, 119, 121, 124, 145, 161, 218, 219, 223, 259, 251, 262, 267, 289, 294, 309, 327, 348, 349  
Artičoky 24, 66, 168, 169, 172, 173, 230, 231, 276, 319  
Artocarpus communis 280  
Artocarpus heterophylla 280  
Artritída 83, 103, 215, 299, 302, 305, 307  
Arytmia 63, 67, 82  
Asparágus 234  
Astma 139, 141, 144, 318  
Avena sativa 48  
Avenasterol 49  
Avenín 50  
Averrhoa carambola 202  
Avokádo 25, 40, 41, 93, 112, 113, 114, 115, 125, 178, 275, 276  
Azarola 355  
Azuki 255, 256  
**B**  
Bactris gasipaes 282  
Bactris major 313  
Baklažán 229, 230, 242, 243, 340  
Banán 43, 50, 63, 67, 68, 80 - 83, 89, 112, 113, 169, 199, 216, 222, 242  
Banán trpasličí 83  
Banánovník bylinný 83  
Batáty 288  
Bertholletia excelsa 52  
Beta cycla 284  
Beta vulgaris 284  
Betaglúkán 51  
Biela fazuľa 335  
Biela kapusta 182, 186  
Biela múka 293, 294, 295  
Blahodarná potrava 19, 22  
Bôb 123, 136, 137  
Bolesti 249, 305  
    hlavy 203, 340  
    hlavy a migrény 42  
    kostí 312  
    maternice 250  
    miechy 81  
    žalúdka 184, 321  
Bolestivá menštruácia 47, 250  
Brassica 72, 154, 182, 186, 187, 306  
Brassica oleracea 72, 154, 182, 186, 187  
    var. acephala 186  
    var. Botrytis 154  
    var. botrytis 186  
    var. capitata 186, 187  
    ssp. alba 186  
    ssp. rubra 187  
    var. gemmifera 186  
    var. italica 72, 186  
    var. sabauda/bullata 187  
Brokolica 22, 25, 63, 72, 73, 154, 182, 186, 302, 303, 361  
Bromelín 181  
Bronchitída 140, 305  
Broskyňa 86, 87  
    palma 282  
Brusnica 24, 245, 246, 247, 273, 339, 341  
    čučoriedková 247  
    pravá 247  
    strapcovitá 247  
    veľkoplodá 245, 247  
Bulímia 39, 41, 43  
Búrske oriešky 75, 273, 320, 321, 322, 323  
    maslo 321  
    olej 323  
**C**  
Calocarpum sapota 204  
Capsicum annuum 188  
Carica papaya 158  
Castanea sativa 308  
Cedrát 351  
Celiakia 293  
Celozrnná  
    krupica 225  
    kukurica 225

- múka 163, 294  
 potrava 42  
 pšenica 269, 293  
 ryža 213, 215, 365  
 strava 43  
 Celozrnné  
 potraviny 295, 323  
 vložky 49  
 výrobky 297  
 Celozrnný  
 chlieb 196, 197, 317, 367  
 ražný 121  
 jačmeň 162, 163  
 Celulitída 315, 317  
 Cesnak 95-97, 124, 139, 140, 142, 143, 145, 153, 189, 243, 304, 339, 340, 341, 361, 365 - 367,  
 Cibula 66, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 233  
 Cícer 41, 42, 49, 66, 93, 100, 101, 273, 333  
 Cichorium 170, 171  
 endivia 171  
 var. crispum 171  
 var. latifolium 171  
 Cirhóza 109, 169  
 Citrón 25, 26, 55, 85, 95, 102, 123 - 125, 127, 128, 129, 136, 135, 143, 153, 155, 171, 173, 183, 184, 188, 189, 213, 214, 231, 233, 266, 272, 285, 305, 319, 325, 332, 338, 343, 345, 351, 353, 355, 360  
 Citrullus lanatus 236  
 Citrus 338, 339, 341, 342, 344, 346, 350, 351, 364, 366, 367  
 aurantiifolia 351  
 aurantium 346, 351  
 decumanus 102, 351  
 limon 351  
 maxima 102, 351  
 medica 351  
 mitis 351  
 paradisi 102, 351  
 prevencia rakoviny 345, 350, 364  
 reticulata 344, 351  
 sinensis 346, 351  
 Cocos nucifera 310, 313  
 var. aurantiaca 313  
 Corylus avellana 238  
 Crataegus azarolus 355  
 Crohnova choroba 200, 223  
 Cucumis 240, 324  
 melo 240  
 sativus 324  
 Cucurbita 236  
 citrullus 236  
 pepo 104  
 oblonga 160  
 var. giromontina 160  
 Cuketa 160, 161  
 Cukína 25, 160  
 Cukor 73, 115, 151, 289, 327, 363  
 biely 83, 363  
 hnedý 207, 309  
 javorový 251  
 mliečny 61  
 ovocný 216  
 podporuje rakovinu 363  
 v krvi 276  
 Cukrovka 31, 51, 55, 73, 77, 83, 85, 95, 111, 115, 131, 145, 157, 163, 171, 185, 189, 193, 197, 211, 218, 239, 251, 275, 276, 287, 291, 294, 296, 325, 328  
 Cukrový  
 melón 240  
 Cvikla 25, 126, 127, 361  
 Cydonia oblonga 206  
 Cynara scolymus 172  
 Cynarín, v artičokoch 172, 173  
 Čakanka 170  
 Čelad kapustovité 186  
 Čerešňa 27, 290, 291  
 Čerimoja 63, 67, 68 - 71, 89, 133  
 Červená kapusta 182, 187  
 Červený banán 83  
 Čierna fazuľa 335  
 Čiernozrnná fazuľa 335  
 Čínska araukária 57  
 Čínske  
 jablko 222  
 jahody 352  
 slivky 352  
 Črevá 45, 47, 50, 51, 60, 76, 81, 82, 105, 117, 119, 121, 123, 125, 126, 131, 135, 147, 149, 151, 157, 159, 161, 173, 184, 193, 195, 197, 199, 201, 203, 206, 207, 208, 211, 215, 217 - 221, 223, 224, 226, 246  
 Čučoriedky 31, 229, 244 - 247, 273, 341, 360  
 D-limonén 129, 348  
 Datla 69, 140, 148, 238, 367  
 palma 148  
 Datle a respiračný systém 149  
 Daucus carota 32  
 Demencia 44, 323, 333  
 Depresia 41, 45, 53, 77, 111, 198, 296  
 Dermatitída a ekzém 319  
 Detoxikácia 173  
 Diabetici 51, 55, 61, 75, 85, 111, 115, 116, 120, 185, 189, 211, 218, 237, 256, 271, 276, 279, 291, 293, 347  
 Dihydroxyfenylisatín 221  
 v slivkách 221  
 Diospyros kaki 208  
 Diuretika 24, 82  
 Divertikulóza 50, 197, 201, 221  
 Dna 83, 91, 215, 275, 307, 350  
 Dolichos sója 254  
 Draslík 16, 85, 89, 131  
 v banánoch 80  
 draslík 35, 46, 55, 59, 60, 67, 69, 72, 73, 76, 81, 82, 83, 86, 87, 89, 91, 96, 101 - 105, 107, 108, 109, 114, 116, 117, 119, 127, 133, 134, 143, 146, 149, 155, 165, 171, 175, 180, 183, 185, 186, 192, 193, 203, 204, 207, 210, 214, 216, 218, 219, 222, 223, 226, 230, 235, 236, 241, 242, 245, 256, 265, 272, 279, 287, 294, 307, 309, 321, 323, 325, 327, 328, 334, 343, 347  
 Druhy fazule 335  
 Dula 24, 133, 206  
 Dýchacie ústroje 139  
 Dyňa 24, 108, 236, 237, 240  
 červená 236  
 žltá 240  
 Dyspepsia 159, 161, 178  
 Džikama 106  
 Ekzém 61, 218, 315, 319  
 Epilepsia 44  
 Eriobotrya japonica 286  
 Esenciálne aminokyseliny 113, 164, 213, 225, 293, 332  
 Éterický olej 33, 143, 144, 230, 232, 233, 305  
 Exotické ovocie 27, 342  
**F**  
 Faryngitída 341  
 Favizmus 137  
 Fazuľa 25, 49, 76, 85, 101, 123, 255, 256, 273, 315, 317, 330 - 335  
 biela 330, 335  
 červená 335  
 čierna 335

- čiernožrná 335  
 druhy 335  
 malá červená 256  
 mungová 255, 256  
 obyčajná 335  
 strakatá 335  
 suchá 332, 333  
 výživa pre pokožku 330  
 zelená 330  
 Fejchoa 252, 343  
 Fibrocystická mastopatia 249, 250  
 Ficus carica 146  
 Figy 140, 146, 147  
 Flavonoidy 25, 30, 66, 79, 89, 90,  
 94, 95, 103, 129, 143, 189,  
 217, 218, 223, 230, 291, 338,  
 348, 355, 361  
 v cibuli 143  
 v grapefruite 103  
 v hrozne 90  
 Fortunella  
 japonica 351  
 margarita 351  
 Fytoestrogény 249, 250, 259, 300,  
 301  
 Fytochemikálie 5, 21, 43, 94, 141,  
 183, 184, 230, 338, 361  
 v baklažáne 243  
 v brokolici 25, 73  
 v citróne 128  
 v hrozne 89  
 v kapuste 183  
 v pomaranči 347, 350  
 v sóji 255, 257  
 Fyzická únava 119, 274  
  
 Gaštan 199, 231, 273, 274, 281,  
 299, 308, 309  
 Gingivitída a periodontitída 153  
 Glaukóm 31  
 Glutén 50, 82, 120, 121, 162, 198,  
 199, 213, 226, 227, 293, 294,  
 295, 296  
 Glycerine max 254  
 Glykoquín  
 v cibuli 144  
 Gongylodes 187  
 Granadilla 132  
 Granátové jablko 24, 222  
 Grapefruit 67, 102, 103, 351  
 Grapefruitová liečba 103  
 Guacamole 113  
 Guajava 118, 119  
 Guajava 89, 252, 343, 360  
 Gulilelma gasipaes 282  
  
 Halitóza 152  
  
 HDL 374  
 HDL cholesterol 94, 99, 145, 260  
 Hemické železo 114, 123, 256  
 Hemoroidy 200, 247, 350  
 Hepatiká 24  
 Hepatitída 109, 168  
 Herpes 152  
 Hiátová prietrž 179  
 Hlávkový kel 182, 187  
 Hlávkový šalát 54  
 Hnačka 195, 198, 199, 212, 214,  
 217, 309  
 Horčík 24, 47, 60, 61, 66, 67, 76,  
 81, 82, 86, 87, 89, 96, 101,  
 102, 107, 110, 116, 119, 121,  
 127, 131, 133, 134, 146, 149,  
 155, 159, 163, 171, 180, 183,  
 187, 192, 214, 217, 226, 235,  
 239, 241, 256, 265, 272, 287,  
 290, 294, 296, 299, 303, 304,  
 309, 311, 321, 323, 325, 327,  
 343, 347, 350  
 v kešu 46, 47  
 v kokosovom orechu 311, 312  
 Hordeum vulgare 162  
 Horchata 239  
 Horký pomaranč 351  
 Horúčka 44, 241, 338  
 Hrach 84, 85  
 Hrdlo  
 infekcia 340  
 Hrozienka 59, 91, 196, 367  
 Hrozno 25, 43, 65, 67, 88 - 91,  
 175, 353, 360  
 Hroznová šťava 90, 91  
 Hroznový džús 90  
 ako pripraviť 90  
 Hruška 116, 117  
 Huby 23, 269, 278, 279, 335, 341  
 Hurmi-kaki 208  
 Hviezdica 202  
 Hviezdový plod 202  
 Hyperaktivita a agresivita 40  
 Hypertenzia 51, 69, 82, 95, 96,  
 103, 105, 117, 119, 121, 161,  
 214, 218, 219, 223, 328, 334  
 Hypoglykémia 276  
  
 Chlebovník 269, 274, 280, 281  
 Cholelitiáza 157, 167, 168, 218  
 Cholesterol 13, 16, 32, 34, 36, 44,  
 46, 48, 52, 54, 56, 58, 66, 68,  
 72, 74, 78, 79, 80, 84, 86, 88,  
 93, 94, 95, 100, 102, 104, 106,  
 108, 110, 112, 116, 118, 120,  
 124, 126, 128, 130, 132, 134,  
 136, 142, 146, 148, 154, 158,  
 160, 162, 164, 168, 170, 172,  
 174, 180, 182, 188, 190, 202,  
 204, 206, 208, 212, 216, 220,  
 222, 224, 230, 232, 234, 236,  
 238, 240, 242, 244, 251, 252,  
 254, 260, 263, 264, 278, 280,  
 282, 284, 286, 288, 290, 292,  
 304, 306, 308, 310, 320, 324,  
 326, 330, 333, 342, 344, 346,  
 352, 354, 366, 367  
 HDL 94, 99  
 LDL 77, 90, 94  
 normálna hladina 94  
 poškodenie artérií 79, 173  
 účinok sóje 254, 256  
 Chren 174  
 Chrípka 274, 340, 355  
  
 Impotencia 251  
 Imunitný systém 26, 76, 322, 337,  
 339, 340, 343, 353, 355  
 oslabený 152, 267, 337, 339,  
 341  
 Infarkt 63 - 66, 75 - 77, 79, 82, 94,  
 101, 105, 109, 111, 121, 124,  
 145, 193, 218, 223, 258, 259,  
 262, 267, 275, 277, 296, 328,  
 333, 363  
 a vlašské orechy 75, 76  
 čojesť 65  
 Infarkt myokardu 66, 77, 82, 105  
 Infekcie 30, 103, 129, 152, 159,  
 199, 200, 237, 241, 245, 274,  
 276, 317, 318, 338, 339, 340,  
 348, 355  
 Inhibítory proteínázy  
 v sóji 257  
 Insomnia 41, 55  
 Inulín, v šalátovej čakanke 170,  
 171  
 Ipomoea batatas 288  
 Izoflavóny 257, 258, 263, 361  
  
 Jablko 24, 195, 206, 216, 217,  
 222  
 Jablková kúra 219  
 Jačmeň 66, 151, 162, 163  
 Jačmenné zrno 163  
 Jahody 25, 108, 109, 230, 305,  
 352, 360  
 čínske 352  
 mrazené 109  
 Jam 25, 106, 107  
 surový 107  
 varený 107  
 Japonský mišpulník 286

- Jogurt 109, 199, 302, 361  
chráni pred rakovinou 361  
Juglans regia 74
- Kaki 196, 208-211  
Kaktus „Kráľovná noci“ 27  
Kalamondin 351  
Kaleráb 182, 187  
Kamene  
  obličkové 103, 129, 231, 239,  
  241, 243, 246, 350  
  žlčníkové 157  
  žlčové 169, 218  
Kandidóza 337, 341  
Kapusta 24, 25, 30, 177, 182 - 185  
Kapustoviny 183  
Karambola 195, 202, 203  
Karcinogény 121, 129, 145, 155,  
  297, 359  
Karfiol 25, 72, 73, 151, 154, 155 -  
  157, 182, 186, 230, 303, 361  
Karotenoidy 30, 33, 103, 118, 119,  
  188, 209 - 211, 327, 347, 365,  
  367  
Kašeľ 140, 147, 148, 149  
  liečba 147  
Káva 363  
Kel 182, 183, 185-187, 300  
Kešu 39, 40, 41, 46, 47, 66, 273  
Kiwano 27  
Kiwi 153, 342, 343, 353, 355, 360,  
  364  
Klíčok pšenice 295  
Kokosové mlieko 311, 312  
Kokosový orech 24  
  mlieko 311, 312  
  olej 311  
Kolitída 161, 200, 211, 217, 223,  
  226, 287  
Korenie 56, 57  
  podporuje rakovinu 363  
Koža 87, 111, 117, 189  
Kráľovský kokos 313  
Kľče 47  
  arteriálne 90  
  maternice 250  
  okrajových artérií 97  
  svalové 303, 312  
  žalúdku 159  
  žalúdočné 201  
Krehkosť ciev 95  
Krv 14, 15, 25, 30, 37, 40, 45, 50,  
  60, 61, 63, 66, 67, 75, 77, 79,  
  83, 89 - 91, 94 - 97, 103, 107,  
  109, 111, 114 - 117, 119 - 121,  
  123 - 127, 129, 131, 143 - 145,  
  163, 167, 168, 169, 173, 179,  
  185, 192, 193, 195, 200, 207,  
  214, 215, 217 - 219, 222, 223,  
  226, 229, 230 - 233, 237, 241,  
  246, 257, 259, 260, 262, 265 -  
  267, 269, 272, 273, 276, 285,  
  289, 290, 291, 293, 296, 300,  
  307, 309, 315, 323, 325, 328,  
  331, 334, 343, 345, 347 - 350  
Kukurica 22, 191, 213, 224 - 227,  
  332  
  prekonávanie nutričných  
  nedostatkov 227  
Kukurličné zrno 226  
Kumkvát 351  
Kvercetin  
  v cibuli 143, 145  
  v jablkách 217, 218  
  v pomaranči 348, 349  
Kyselina linolénová  
  vo vlašských orechoch 39  
Kyselina linolová  
  v avokáde 115  
  v kešu 46  
  v mandliach 59, 60  
  v pšenici 294  
  v pšeničných klíčkoch 296  
  v slnečnici 111  
  vo vlašských orechoch 75  
Kyselina listová  
  v kiwi 343  
  v pomaranči 347  
  v pomarančovej šťave 349  
  vo fazulí 332  
Kyselina močová 261, 275  
Kyselina oxalová  
  v paradajkách 265  
Kyselina pantoténová  
  v orechoch kešu 46  
  vo fazulí 332, 333  
Kyslá potrava 61
- Lactuca sativa 54  
Lactuca virosa 54  
Lacuma 205  
Lámavosť vlasov 317, 333  
Laxatíva 25  
LDL cholesterol 260  
Lecitín 50, 168  
  sójový 255  
  v ovse 50  
  z vajec 255  
Lens  
  culinaris 130  
  esculenta 130  
Liči 26, 27, 352, 353  
Liečivá sila rastlín 25  
Lieskové oriešky 76, 229, 231,  
  238, 239  
Limet 71, 351  
Limonia aurantiifolia 351  
Limonoidy  
  v grapefruitu 103  
  v pomarančoch 348  
Lipidy 81, 113, 183  
Listový kel 186  
Litchi chinensis 352  
Litiáza obličiek 231  
Lodoicea maldivica 313  
Luteín 30, 37, 347  
Lycopersicon esculentum 264  
Lykópén 119, 188, 210, 237, 267,  
  266, 367  
  v paradajkách 267, 367
- Macadamia  
  integrifolia 78  
  ternifolia 78  
Machovka 27  
Makadamské orechy 78, 79  
Makadamy 79  
Makulárna degenerácia sietnice  
  30  
Malpighia  
  glabra 354  
  punicifolia 354  
Mandarínka 344, 351  
Mandle 24, 39, 41, 42, 47, 58 - 61,  
  75, 76, 79, 110, 238, 239, 273,  
  300, 303, 321, 323  
  mandľové mlieko 59 - 61  
Mangán  
  vo vlašských orechoch 76  
Mangifera indica 326  
Mango 22, 25, 31, 89, 326, 327,  
  328, 365  
Mangold 25, 230, 269, 284, 285  
Mangostána 26  
Manihot  
  esculenta 107  
  utilissima 107  
Manilkara zapota 205  
Maniok 107  
Maracuja 40, 132, 133  
Marcipán 59  
Marhuľa 30, 34  
Marron glacé 309  
Mäso 14, 40, 41, 46, 48, 59, 60, 61,  
  75, 76, 82, 91, 94, 97, 98, 110,  
  113, 124, 131, 133, 139, 193,  
  200, 231, 233, 249, 250, 254,  
  255, 256, 258, 261, 267, 273,  
  276, 316, 321, 323, 331, 332,  
  333, 334, 364, 365



- zvyšuje riziko rakoviny 362  
*Matisia cordata* 205  
 Meď  
   vo vlašských orechoch 74  
 Melón 24, 108, 158, 236, 237, 240,  
   241, 242, 327  
   ananášový 327  
   cukrový 240  
   vodový 236, 237  
   žltý 240,241  
 Menštruácia 42  
   bolestivá 47, 250  
 Mentálna anorexia 39, 41  
 Metabolizmus 89, 115, 269, 271,  
   322  
 Migrény 42, 318  
 Mišpula japonská 24, 286, 287  
 Mišpuľník japonský 286  
 Mlieko 46, 49, 50, 69, 76, 94, 98,  
   105, 109, 121, 139, 140, 178,  
   179, 199, 214, 225, 245, 254,  
   260, 261, 265, 276, 289, 300,  
   309, 318, 331, 358, 362, 365,  
   366  
   kokosové 311-312  
   kravské 61, 213, 255, 276, 311,  
   312,318  
   mandľové 59, 60, 61  
   materské 227  
   sójové 124, 199, 249, 255, 258,  
   259, 263, 361  
   z lieskových orieškov 231  
   zvyšuje riziko rakoviny 362  
 Močenie 251  
   nadmerné 303  
   nedostatočné 273  
 Močové cesty 229  
 Močové ústroje 245  
 Močový mechúr  
   prevencia rakoviny 367  
   rakovina 362, 363  
   zápal 24, 245, 341  
*Momordica lanata* 236  
 Morský orech 313  
 Mrkva 29, 31 - 33, 37, 135, 361,  
   367  
 Mŕtvica 95, 105, 124  
 Mučenka 132  
 Múka  
   biela 293, 294, 295  
 Musa x paradisiaca 80  
  
 Nádcha a chrípka 340, 355  
 Nedostatočné močenie 230, 273  
 Nefróza 230,226  
 Nehemické železo 123, 256  
 Nechutenstvo 153, 165  
  
 Nervová sústava 40  
 Nervozita 40, 55, 101, 111, 133,  
   296  
 Neuralgia 43  
 Niacín 17, 44, 69, 76, 79, 85, 87,  
   89, 121, 133, 148, 171, 213,  
   222, 232, 227, 239, 265, 279,  
   283, 294, 307, 309, 319, 321,  
   323, 327, 332 - 334, 343, 374  
   vo fazulí 333  
 Nitrozamín  
   ananás zastavuje 181  
 Nízka hmotnosť 274  
 Nutrične nedostatky kukurice  
   227  
  
 Obezita 55, 69, 73, 87, 103, 117,  
   157, 171, 181, 185, 193, 235,  
   285, 289, 291, 307, 317, 325  
 Obilniny 22, 41, 94, 109, 123, 163,  
   200, 213, 214, 271, 273, 277,  
   294, 297, 316, 319, 340, 358,  
   360  
 Obličky 53, 70, 83, 129, 214, 229,  
   230, 231, 241, 260, 265, 275,  
   309, 338  
   kamene 103, 129, 231, 239,  
   241, 243, 246, 350  
 Oči 29  
   potrava 29  
 Odtučňovacia diéta 270  
 Officinalis 234  
 Ochucovanie citrónom prospieva  
   129  
 Okrúhlica 24, 306, 307  
   vňať bohatá na vápnik 307  
*Olea europaea* 164  
 Olivy 95, 112, 113, 164, 165  
   olej chráni pred rakovinou 360  
   paštéta 165  
 Omrzliny 93, 97  
 Opar 152  
   na perách 152  
   na ústach 198  
 Orech  
   lieskový 238  
   morský 313  
   seychellský 313  
   vlašský 74 - 76  
*Oryza sativa* 212  
 Osteomalácia 303  
 Osteoporóza 185, 260, 300, 312  
 Otruby pšeniné 297  
 Ovos 42, 48, 49 - 51, 76, 178, 213,  
   332  
 Ovsená kaša 49  
 Ovsená voda 49,51  
  
 Oxyfenisatín  
   v slivkách 221  
**P**  
*Palmýrska palma* 313  
 Papája 25, 158, 159  
 Paprika 188, 189, 191, 361  
   sladká 188,361  
 Para orechy 39, 40, 41, 52, 53  
 Paradajka 26, 264, 265, 325  
 Paradajky 25, 237, 243, 264, 265 -  
   267, 361  
   a kyselina oxalová 265  
   ochrana pred rakovinou 361  
 Parkinsonova choroba 44  
*Passiflora edulis* 132  
 Pečeň 24, 151, 167, 168, 169, 171,  
   172 - 175, 215, 287, 319, 338  
 Pečiarka dvojvýtrusná 278  
 Pekinská kapusta 187  
 Pektín 33, 89, 149, 152, 159, 207,  
   209, 211, 217, 218, 221, 291,  
   327, 343, 345, 347, 349, 360  
   v grapefruitu 103  
   v kaki 209  
   v maracujii 133  
   pH faktor 273  
*Phaseolus max* 254  
*Phaseolus vulgaris* 330  
*Phoenix dactylifera* 148  
 Piňolky 56  
*Pinus araucana* 57  
*Pinus pinea* 56  
*Pirus malus* 216  
*Pistacia vera* 134  
 Pistácie 134, 135  
 Pistáciové oriešky 25, 134  
*Pisum sativum* 84  
 Plážová palma 313  
 Plyn v črevách 201  
 Plynatosť 72, 81, 154, 178, 192,  
   198, 201, 207, 226, 261, 305,  
   318, 322, 331  
 Podráždené črevá 47, 159, 161,  
   199, 226  
 Podzemnica olejná 320  
 Pomaranč 30, 102, 124, 347, 346,  
   350, 351  
 Pomarančová šťava 109, 349  
 Pór 24, 123, 142, 143, 269, 304,  
   305  
 Potočnica 45  
 Potrava  
   a rakovina 357  
   ako príčina rakoviny 358  
   pomáha chrániť pred  
   rakovinou 361  
   zvyšuje riziko rakoviny  
   362

- pre artérie 93  
 pre črevá 195  
 pre dýchacie ústroje 139  
 pre krv 123  
 pre metabolizmus 269  
 pre močové cesty 229  
 pre oči 29  
 pre pečeň 167  
 pre srdce 63  
 pre sústavu svalov a kostí 299  
 pre tráviacu sústavu 151  
 pre žalúdok 177  
 proti infekciám 337  
 Pouteria lucuma 205  
 Pouteria sapota 204  
 Premenštruačný syndróm 250  
 Prevencia rakoviny 365  
   hrtana 364  
   hrubého čreva 366  
   maternice 367  
   močového mechúra 367  
   mozgu 364  
   nosohltana 364  
   obličiek 366  
   pankreasu 366  
   pažeráka 365  
   pečene 365  
   plúc 365  
   prostaty 367  
   prsníkov 366  
   ústnej dutiny 364  
   vaječníkov 367  
   žalúdka 365  
 Prijem vlákniny 196, 197  
   ako zvýšiť 197  
 Proteíny  
   fazule 331  
   kompletné, fazule 332  
   ovsa 49  
   v pšenici 293  
   v sóji 255  
 Prsníky 259  
 Prunus  
   amygdalus 58  
   armeniaca 34  
   avium 290  
   cerasus 290  
   domestica 220  
   persica 86  
 Psoriáza 233, 318, 325  
 Pšenica 76, 120, 121, 123, 162,  
   163, 227, 269, 292 - 294, 332  
   anatomická skladba 295  
   klíčky 296  
   otruby 297  
 Pšeničné klíčky 295  
 Pšeničné otruby 41, 125, 152, 199,  
   200, 297, 300  
 Pšeničné zrnó 292, 295  
 Pukance, príprava 225  
 Punica granatum 222  
 Pyróza 179  
 Queenslandské orechy 78  
 Rafinované výrobky 276, 316,  
   363  
   zvyšujú riziko rakoviny 363  
 Rachitída a mäknutie kostí 303  
 Rakovina 73, 111, 145, 153, 157,  
   181, 185, 197, 218, 219, 250,  
   262, 267, 291, 294, 296, 357,  
   359, 363  
   hrtana 363, 364  
   hrubého čreva 197, 200, 207,  
   218, 219, 294, 334, 363  
   karcinogény a antikarcinogény  
   359  
   maternice 258, 367  
   močového mechúra 367  
   mozgu 364  
   nosohltana 364  
   obličiek 366  
   pankreasu 366  
   pažeráka 151, 363, 365  
   pečene 365  
   plúc 365  
   prevencia 345, 358  
   príčína 358, 359  
   prostaty 237, 251, 259, 265,  
   266, 267, 367  
   prsníkov 250, 254, 255, 258,  
   259, 366  
   riziko 363  
   strava ako prevencia 365  
   ústnej dutiny 364  
   vaječníkov 367  
   vyššie riziko 273  
   zmenšovanie rizika 297  
   zníženie rizika 262  
   žalúdka 181, 363, 365  
 Rambutan 27  
 Raňajky 40, 45, 49, 50, 77, 159,  
   203, 221, 270, 349  
 Rapa 306  
 Raphanus sativus 174  
 Raynaudov syndróm 97  
 Raž 121  
 Redľkovka 174, 175, 361  
 Reprodukčná sústava 249, 255  
 Reumatická artritída 302  
 Ringloty 220  
 Rosveratrol  
   antikarcinogén 89  
   v hrozne 90  
 Ružičkový kel 182, 183, 185, 186,  
   300  
 Ryby  
   zvyšujú riziko rakoviny 363,  
   364, 366, 367  
 Ryža 76, 85, 121, 123, 129, 135,  
   163, 198, 212 - 215, 225, 227,  
   332, 365  
   a anémia 214  
   biela 212  
   celozrnná 213, 215, 365  
   druhy 215  
   guľatá biela 215  
   nelúpaná 215  
   predvarená 213, 215  
   špicatá biela 215  
   uvarená 212, 214  
 Sapota 204, 205  
 Sapota kolumbijská 205  
 Selén 17, 44, 95, 121, 155, 251,  
   337, 338  
 Semienka  
   slnecnicové 25, 46, 53, 57, 110,  
   111, 125, 225, 274, 317, 319,  
   323, 332  
   tekvicové 251, 341  
   ľanové 198  
   sezamové 332  
 Sérotonín 81, 82  
 Seyhellský orech 313  
 Schizofrénia 45  
 Sietnica 29, 30, 31, 33, 36, 37,  
   246, 247, 327  
   atrofia 31  
   degenerácia 246  
   makulárna degenerácia 30, 350  
 Sivý zákal 29, 31  
 Skleróza multiplex 44  
 Slad 162, 163  
 Sladká paprika 188  
 Sladký zemiak 270, 288, 289  
 Slivka 205, 220  
 Sliz  
   v kaki 209, 211  
   v kiwi 343  
   v maracuji 133  
   v ovse 49, 178  
 Sója 101, 123, 124, 249, 250, 254 -  
   257, 260  
   negatívne aspekty 261  
   pozitívne aspekty 263  
   účinnosť konzumácie bielkovín  
   260  
   zelená 256  
 Solanum  
   lycopersicum 264  
   melongena 242

- tuberosum 190  
 Soy hispida 254  
 Spínacia oleracea 36  
 Srdece 63, 64, 65, 67, 68, 69, 73,  
 75, 76, 79, 82, 85, 86, 87, 88,  
 89, 90, 143, 214, 223, 258,  
 262, 322, 348  
 a víno 65  
 čo ho posilňuje 68  
 infarkt 66  
 a vlašské orechy 76, 77  
 čo ješť po infarkte 65  
 liečba insuficiencie 67  
 oslabené 67  
 a potrava 63  
 a zdravá strava 64  
 Steroly  
 v artičokoch 173  
 Stopové prvky 25, 32, 60, 96, 119,  
 121, 146, 149, 171, 183, 184,  
 192, 235, 279, 290, 294, 296,  
 303, 319, 337, 339  
 vo vlašských orechoch 76  
 Strakatá fazuľa 335  
 Strava pre zdravé srdce 64  
 Stres 42, 44, 54, 55, 57, 60, 66, 77,  
 94, 101, 111, 115, 141, 152,  
 178, 179, 199, 201, 270, 296,  
 316, 318, 339  
 Strukoviny 199, 201, 213, 249,  
 250, 251, 255, 256, 261, 271,  
 277  
 chránia pred rakovinou 361  
 Suchá pokožka 317  
 Surová strava a pokožka 319  
 Surová zemiaková šťava 192  
 Sústava svalov a kostí 299  
 Sušené slivky 147, 196, 221  
 Syndróm karpálneho kanálu 299,  
 303
- Šalátová čakanka 170, 171  
 Šampiňón 278  
 Šeroslepota 31, 327  
 Škodlivá potrava 22  
 Škrob 49 - 51, 80, 81, 83 - 85, 101,  
 107, 120, 136, 161, 162, 169,  
 192, 193, 205, 213, 214, 225,  
 256, 277, 282, 283, 288, 289,  
 293 - 295, 308, 322, 327  
 v chlebovníku 281  
 Šošovica 25, 49, 101, 123, 130,  
 131, 135, 256, 273  
 potraviny vhodné k 101  
 Špargľa 24, 171, 234, 235, 265  
 Špenát 25, 30, 36, 37, 123, 135,  
 230, 234, 265, 285, 307, 334,  
 364, 366
- Špicatá biela ryža 215  
 Šťava 33, 87, 217  
 ananásová 181  
 broskyňová 87  
 brusnicová 245  
 citrónová 129  
 cviklová 126, 127  
 grapefruitová 103  
 hroznová 65, 90, 91  
 chicle 205  
 mrkvová 33  
 ovocná 197, 338  
 paradajková 265  
 pomarančová 109, 347, 349  
 špenátová 37  
 z aceroly 355  
 z brusníc 246  
 z čučoriedok 245  
 z dyne 237  
 z granátových jablák 223  
 z kapusty 185  
 z kokosových orechov 313  
 z maracuje 133  
 z melóna 240  
 z olív 165  
 zelerová 233  
 zemiaková 191
- Tabak 30, 40, 43, 44, 97, 124,  
 140, 141, 152, 157, 178, 179,  
 358  
 detoxikácia 141  
 Tamarillo 26  
 Tamarind 26  
 Tania 106  
 Taníny 205, 207, 209, 217, 222,  
 287, 327  
 v dule 207  
 v granátovom jablku 222  
 v jablku 217  
 v kaki 24, 209  
 v mangu 327  
 v mišpuli 287  
 v sapote 205  
 Tapioka 107, 169  
 Taro 106  
 Tekvica 66, 104, 105, 161  
 Tofu 99, 124, 206, 209, 249, 255,  
 256, 258 - 260, 366, 367  
 Trávenie 25, 27, 41, 55, 120, 152,  
 153, 158, 162, 165, 167, 170,  
 173, 175, 178, 181, 189, 214,  
 225, 241, 279, 291, 321  
 bolestivé 279, 321  
 Tráviaci trakt 147, 160, 208, 223,  
 246, 274, 287  
 Triglyceridy 106, 113, 114, 145,  
 164, 260
- zvýšená hladina 275  
 Triticum aestivum 292  
 Trombóza 66, 91, 124, 200, 259,  
 327, 348  
 Tuky 32, 41, 49, 50, 55, 66, 75, 89,  
 93, 111 - 115, 118, 119, 124,  
 128, 145, 158, 169, 183, 192,  
 193, 197, 213, 222, 239, 271,  
 274, 270, 277, 282, 290, 294,  
 295, 307, 308, 311, 316, 321,  
 340, 360  
 v avokáde 112, 113, 114  
 vo vlašských orechoch 74  
 Turrón (nugát) 59
- Uhorka 27, 160  
 Únava 42, 44, 119, 198, 274, 296,  
 309  
 psychická 42, 119, 296  
 fyzická 119, 274, 309  
 Urolitiáza 231  
 Ústa 151, 236, 276, 341  
 herpes 152  
 opar 152  
 rakovina 151  
 zápach 152  
 Úzkosť 39, 43, 55, 133, 199
- Vaccinium 244, 245, 247  
 angustifolium 247  
 macrocarpon 245, 247  
 myrtillus 247  
 oxycoccus 245  
 vitisidaea 247  
 Vajička  
 zvyšujú riziko rakoviny 362  
 Vicia faba 136  
 Vigna  
 angularis 256  
 radiata 256  
 Víno  
 a hroznová šťava 91  
 a jeho účinok na srdce 65  
 červené 91  
 Višňa 290  
 Vitamín C  
 funkcie 353  
 vplyv na vstrebávanie železa  
 124, 127  
 zvýšená potreba 355  
 Vitamín E 53, 59, 60, 61, 111,  
 113, 114, 119, 121, 146, 147,  
 175, 192, 279, 296, 307, 309,  
 327  
 antikarcinogénny účinok 111  
 v sľečnicových semienkach  
 110, 111

- Vitis vinifera 88  
 Vlašské orechy 74  
   a infarkt 75, 76  
 Vredovitá kolitída 200, 223  
 Vredy 97, 159, 179, 184  
   dvanástnikové 177  
   kapusta lieči 182  
   žalúdočné 115  
   žalúdočné 302  
 Vývar 49, 50, 96, 107, 143, 163,  
   173, 199, 233, 303, 338
- Záha 105  
   úľava zo zemiakovej šťavy 192  
 Zápach z úst 152  
 Zápal 24, 75, 91, 97, 117, 129,  
   142, 144, 168, 169, 200, 207,  
   209, 211, 217, 246, 275, 299,  
   302, 305, 319, 352  
   črevnej sliznice 198  
   čriev 208, 222  
   ďasien 153  
   horných dýchacích ciest 340  
   hrdla 341  
   hrubého čreva 117, 155, 161,  
   200, 226, 318  
   kĺbov 275, 299, 302  
   kostí a kĺbov 301  
   kože 111  
   močového mechúra 241, 245,  
   341  
   obličiek 235, 241  
   obličkových kĺbov 226  
   podkožného tkaniva 317  
   priedušiek 139, 140, 142, 149,  
   175  
   prínosových dutín 35  
   sliznice 35  
   sliznice žalúdka 159, 178  
   spojovky 30
- žalúdka 155, 159, 163, 179,  
   184, 205, 241  
 žíl 246  
 žľzníka 168
- Zápcha 55, 101, 105, 109, 121,  
   131, 133, 147, 152, 165, 189,  
   196 - 198, 203, 207, 218, 221,  
   235, 241, 253, 305, 316, 325,  
   334, 349  
   ako jej predísť 55, 101, 105,  
   109, 121, 131, 133, 147, 165,  
   189, 196, 197, 334, 349  
   raňajky na jej predchádzanie  
   203, 205, 221
- Zapota 205  
 Zásaditá potrava 12, 35, 55, 115,  
   127, 143, 145, 192, 215, 226,  
   233, 237, 266, 272, 273, 275,  
   285, 325
- Zdroje potravy 23  
 Zea mays 224  
 Zeaxantín 30, 37, 347  
 Zelená sója 256  
 Zelenina 20 - 22, 31, 33, 36, 41,  
   45, 55, 64, 67, 73, 93, 129,  
   139, 141, 154, 156, 173, 191,  
   229, 249, 251, 270, 277, 300,  
   338, 355, 358, 361  
   chráni pred rakovinou 361  
   zdroj zdravia 20  
 Zeleninová strava 20  
 Zeleninový vývar 96, 199  
 Zeleninový vývar na prečistenie  
   96  
 Zelený zákal 31  
 Zeler 24, 96, 229, 230, 232, 233,  
   272, 275, 276  
 Zemiak 25, 32, 33, 41, 54, 83, 84,  
   85, 107, 126, 169, 179, 185,  
   189 - 193, 264, 278, 305, 306,  
   307, 331
- fritované 193  
 sladký 270, 277, 288, 289  
 surová zemiaková šťava 192
- Zinok 47, 101, 119, 121, 131, 146,  
   149, 155, 171, 192, 251, 290,  
   294, 337  
   nedostatok 101  
   vo vlašských orechoch 76
- Zlé trávenie 152, 321  
 Zlyhanie obličiek 117, 231, 237,  
   260, 309, 316
- Zrak 35, 36, 37  
   ostroť 31  
   problémy 327, 350  
   strata 30, 31
- Zrno pšenice 292, 293, 295  
 Zrno ryže 212  
 Zubný kaz 151, 152
- Žalúdočný a dvanástnikový vred  
   179  
 Žalúdočný vred 143  
 Žalúdok 54, 55, 103, 151, 153,  
   159, 163, 177 - 179, 181, 183,  
   184, 189, 193, 218, 221, 223,  
   237, 241, 331  
   ananás chráni 181  
   prevencia rakoviny 365  
   upokojuje ho hlávkový šalát 54
- Železo 123 - 125, 127, 132, 133 -  
   136  
   hemické 114, 123, 256  
   nehemické 114, 123, 256  
   vstrebávanie, účinok vitamínu C  
   124
- Žito 43, 120, 121, 163  
 Žľzník  
   kamene 169  
   problémy 169