

PRŮVODCE

PO

Jiří Bendák

KREVNÍCH SKUPINÁCH

Štíhlí a zdraví podle své krve



PRŮVODCE PO KREVNÍCH SKUPINÁCH je ve svém oboru unikátní knihou. Její autor, Jiří Bendák z Poděbrad, byl u nás jedním z prvních, kteří se začali systematicky zabývat výživou podle krevních skupin. Všechno, o čem píše, dlouhodobě zkoušel sám na sobě a na svých přátelích a došel při tom k celé řadě pozoruhodných a důležitých poznatků. Jeho publikace je vynikající pomůckou pro všechny, kteří usilují o trvalé udržení zdraví a štíhlou postavu.

Jiří Bendák

PRŮVODCE
PO KREVNÍCH
SKUPINÁCH

aneb

zdraví a štíhlí podle své krve

Průvodce knihou

Všechno, co na světě máme, musíme nejprve sami vytvořit. A to platí i pro naše tělo. Málokdo dostal od přírody do vínku dokonalou tělesnou schránku, o kterou by se vůbec nemusel starat. Proto neustále hledáme způsoby jak tělo udržet zdravé, štíhlé, zkrátka v kondici.

Existují pochopitelně zařízení nabízející programy na zhubnutí a pěstování těla i duše - bohužel se většinou zaměřují buď jen na redukci hmotnosti, nebo poskytují pouze odpočinek. Nabízejí cvičení, masáže, koupele, relaxační techniky, ale chybí jim celkový přístup k člověku. Jedině komplexní péče o tělesnou i duševní stránku vede k trvalým pozitivním změnám. Metoda, kterou předkládá tato kniha, je receptem na elixír zdraví a zachování štíhlé postavy. Vychází ze zdravé stravy s vitaminy a minerály, založené na našem individuálním genetickém kódu čtyř krevních skupin 0 - A - B - AB, kombinované s patřičným tělesným pohybem.

SMYSL A STYL ŽIVOTA

Být zdravý, krásný a šťastný je trend, na němž dnes profulují desítky salonů, klinik či lázeňských zařízení. Žádné vám ale nemůže nabídnout komplexní přístup založený především na správné a zdravé výživě. Jedině program, který se plně věnuje tělesné stránce člověka a vychází z jeho genetických předpokladů, vede k významným trvalým změnám a přináší pevné zdraví a dobrou pohodu.

Víme, že žádní dva lidé na Zemi nejsou totožní, stejně jako nejsou stejné rostliny, stromy nebo zvířata. Každý člověk je uzavřen v jiném těle, které má různé dispozice, silné a slabé stránky. Z hlediska výživy existuje jediný účinný způsob jak si zdraví vylepšit a nemoc vyléčit. Běhat od jednoho lékaře k druhému, střídat módní kúry a diety nikam nevede - někomu dieta nebo lék pomůže, druhému ublíží. Pokud ovšem nechcete pro uzdravení a zeštíhlení vynaložit vlastní úsilí, není pro vás nabízená metoda vhodná.

Chcete-li být ve svém snažení úspěšní, musíte se více zaměřit na dosavadní způsob svého života. I když nemůžeme zastavit čas, můžeme ovlivnit jeho působení na náš organismus a postavu. Zdaleka ne každé jídlo, které je vrcholem kuchařského umění a lahodí naší chuti, je zdravé a výživné. Tradiční česká kuchyně, na kterou mnozí nedají dopustit, je bohužel plná prohřešků proti racionální výživě.

Konzumace těchto dobrých jídel je pak proviněním na vlastním zdraví. Samozřejmě nelze tvrdit, že zdravá jídla chutnají vždy lépe. Ale účelem jídla je především vyživovat tělo a ne pouze podporovat chuť. A protože se nám jedná především o výživu, nebudeme mluvit o jídle, ale o potřebných kalorických hodnotách, které je třeba tělu dodávat bílkovinami, tuky a sacharidy. Jak víte, optimální množství těchto látek je pro kaž-

dého jiné, a tak není radno se řídit jakoukoli dietou, a právě tak nelze podmiňovat váhu člověka jeho tělesnou výškou. Stejně velcí lidé mohou vypadat při stejné váze mnohdy značně rozdílně, právě tak jako lidé se stejným výdejem energie mohou mít různou váhu při identickém příjmu kalorií. Jeden bude štíhlý, druhý tlustý. Místo abyste se vážili a poměřovali s tabulkami a přáteli, vycházejte z individuálních předpokladů. Pozorujte příjem a výdej kalorií a naučte se vyhodnocovat, co jíte a co je pro vás prospěšné. S nikým se neporovnávejte, protože každý má jiný metabolismus a jiné genetické faktory, které hrají důležitou úlohu při přibývání nebo ubývání na váze. Kdyby tomu tak nebylo, byli bychom všichni stejní. Neexistuje obecně správný či špatný životní styl či dieta, existuje jen správná nebo špatná individuální volba potravin. Pouze zdravou stravu s vitaminy a minerály, založenou na našem genetickém kódu daném čtyřmi krevními skupinami 0 - A - B - AB (samozřejmě doprovobenou patřičným cvičením), je tělo schopno správně strávit a zužítkovat.

Životní styl bez pohybu a zdravé výživy negativně působí na nervovou a mozkovou činnost, trávicí a vstřebávací procesy, imunitní systém, žlázy s vnitřní sekrecí, činnost lymfatické soustavy, krevní oběh a na buněčný metabolismus. Jejich správnou funkci podporuje především pohyb. Cvičení zvyšuje příjem kyslíku, nezbytné výživy mozku a celého těla, které ho potřebuje optimální množství, a když se mu nedostává, trpí kyslíkovou podvýživou. Tu můžeme pozorovat u lidí, kteří postrádají pohyb a převážnou část života tráví v nevětraných či zakouřených místnostech - příjem kyslíku je minimální, což může způsobit mentální a fyzické oslabení, tito lidé jsou bledí, malátní a unavení.

Dnes jen těžko rozpoznáme, co je pro naše zdraví nejprospěšnější. Média nás zahlcují informacemi o stravě, cvičení, potravních doplňcích a mnoha dalších prostředcích souvisejících se zdravím. Bohužel si mnoho těchto informací vzájemně odporuje. Zdá se mi, že si rady a doporučení o tom, jak a co zdravě jíst, jaké užívat vitaminy a léky, jaké držet diety, jak cvičit, uváděné v různých časopisech, a to i lékařských, úplně protiřečí. Tyto

dobré rady jsou zaměřeny spíše komerčně a vlastně jsou srovnatelné s reklamou.

Za nejvhodnější pozitivní změny životního stylu považují tyto:

- 1) Zdravá strava založená na krevní skupině
- 2) Potraviny s převahou kalorií pocházejících ze složených sacharidů (zelenina, ovoce, celozrnné potraviny a fazole)
- 3) Vhodné tělesné cvičení

Při výběru cvičení je velice důležité brát ohled na to, co nás baví. Vybereme-li si cvičení, k němuž nemáme žádný vztah a musíme se do něj nutit, nemůže se nikdy stát součástí našeho životního stylu. Naše zdraví je převážně závislé na tom, co přijímáme do organismu. Pokud se stále budeme stravovat nevhodně, dříve či později si tím přivodíme zdravotní potíže. Stejný princip platí i pro duševní zdraví. Působí na nás nejen co jíme, ale i kolik toho jíme, proto je důležité jíst zdravě a s mírou. Příjem většího množství kalorií, než je tělo schopno spálit, vede pochopitelně k nadváze, v krajních případech až k obezitě. Ta zatěžuje srdce, oslabuje tělo a činí ho náchylné k srdečním chorobám, cukrovce a kloubním potížím. Je jasné, že strava obsahující nasycené tuky zvyšuje pravděpodobnost onemocnění srdce a vzniku rakoviny. Změnit stravovací návyky během jediného dne samozřejmě není možné. Nezdravé potraviny musíme vyřazovat postupně, aby si organismus na změny přivykal, a hlavně průběžně snižovat konzumaci tuku tak, aby maximální příjem jeho kalorické hodnoty nepřesáhl 30 %. Hlavně se vyvarujte nahrazování tuků sacharidy, neboť to často vede ke zvýšení tělesné hmotnosti. Proto je vhodné omezovat jak tuky, tak sacharidy.

Myslete neustále na to, že způsob života, který si zvolíme, bude mít velký vliv především na naše zdraví.

VÁŽNÝ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM - OBEZITA

Nejen u nás, ale i v ostatních zemích stále stoupá počet nemocných cukrovkou, kardiovaskulárními chorobami, vysokým krevním tlakem, artrózou a se žlučnickovými potížemi. Právě tyto lidé jsou nejčastěji nemocní, stále více vyhledávají lékařskou pomoc, ale vůbec si neuvědomují, že jim žádný doktor nepomůže. Své problémy musí vyřešit sami. Obézní trpí mnohem častěji zdravotními problémy, jejichž průběh je také těžší než u lidí štíhlých, a obezita je zároveň komplikujícím faktorem u mnoha závažných onemocnění. Jen štíhlá a estetická postava nám pomůže úspěšně předcházet nemocem a podpořit boj se stárnutím. I proto se vyplatí proti obezitě preventivně bojovat již od mládí. Zejména starší generace bere tloušťku jako znak blahobytu a dobrého zdraví. My ale víme, že tomu tak není. Když vám někdo řekne, že dobře (blahobytně) vypadáte, měli byste se neprodleně zkontrolovat v zrcadle. Vaše hmotnost není směrodatná, měřítkem vaší postavy není váha, ale estetika. K tomu, aby vám štíhlá a zdravá postava dělala stále radost, vám dopomohou rady a předpisy v této knize.

Co dělat, když hmotnost stoupá?

Když příjem kalorií převyšuje výdej energie, nadbytečné kalorie se ukládají v těle ve formě podkožního tuku. Ke snížení hmotnosti vedou dvě cesty: omezit příjem kalorií, nebo se více pohybovat, aby výdej kalorií převýšil jejich příjem.

Denní potřeba kalorií

Výdej energie není u každého stejný, liší se podle věku, pohlaví, výšky a tělesné hmotnosti člověka, podle klimatu, ve kterém žijeme, podle vykonávané práce a hlavně podle druhu přijaté potravy.

ENERGETICKÁ HODNOTA POTRAVIN:

Bílkoviny	4 kcal/gram
Tuky	9 kcal/gram
Sacharidy	4 kcal/gram

POTRAVINY KALORICKY BOHATÉ

Potraviny (100 g)	kcal
sádlo vepřové škvařené	895
olej stolní	895
pokrmový tuk	874
máslo	732
čokoláda mléčná	534
Sunar	493
slanina anglická	476
salám turistický trvanlivý	406
cukr	395
sýr ementál 45 % t. v s.	386
ovesné vločky	385
těstoviny třívaječné	366
maso vepřové	358
rýže	357
mouka pšeničná hladká	352
husa	351
hrách	332
med včelí	328

POTRAVINY SE STŘEDNÍM MNOŽSTVÍM KALORIÍ

Potraviny (100 g)	kcal
sýr ovčí - brynza 50 % t. v s.	306
tlačenka masová světlá	296
pečivo vodové - bílé	292
destiláty 40 % alkoholu	279
maso skopové	276
sýr eidam 30 % t. v s.	262
sirup (lesní směs)	257
marmeláda malinová	252
džem meruňkový	252
chléb pšeničný	250
chléb žitný Vita	250
sardinky v oleji	227
párky pražské	220
sleď uzenáč	211

POTRAVINY KALORICKY CHUDÉ

Potraviny (100 g)	kcal
sýr tavený	181
vejce slepičí	156
tvaroh tvrdý	128
maso hovězí zadní	181
maso koňské	145
kapr	119
brambory nové	88
mléko kravské plnotučné	63
hroznové víno	69
švestky	67
hrušky	66
třešně	64
rybíz červený	37
jablka	61
borůvky	65

víno přírodní bílé	54
kapusta hlávková	42
mošt jablečný	45
pomeranče	48
mrkev	45
fazolky	39
citrony	47
jahody	43
pivo světlé 12°	34
zelí kysané	28
papriky zelené	15
rajčata	27
špenát	33
limonáda	21
salát hlávkový	18

Je jasné, že ten, kdo chce úspěšně snižovat nebo udržovat svoji hmotnost, musí omezit potraviny kaloricky bohaté (cukr, sladkosti, tučná jídla, rýži, chléb, pečivo a brambory) a jíst převážně libové maso, ovoce a zeleninu, které mají zároveň dostatek bílkovin, vitaminů a minerálů.

Prázdné kalorie

Prázdnyými kaloriemi nazýváme takové potraviny, které nedávají organismu žádnou biologickou hodnotu, pouze energii. Jsou to cukr, výrobky z bílé mouky, rýže a sladkosti. Kdo bojuje s obezitou, musí se těmito potravinám pochopitelně vyhýbat.

POTRAVINY BOHATÉ NA SACHARIDY

Potraviny (100 g)	sacharidy (v gramech)
cukr	99,5
rýže	78,9
med včelí	77,9
mouka pšeničná hladká	74,3
těstoviny třívaječné	74,1
mouka žitná	69,7
ovesné vločky	67,8
sirup (lesní směs)	66,0
džem meruňkový	65,2
marmeláda malinová	64,7
pečivo vodové	61,2
hrách	60,2
čokoláda mléčná	57,3
chléb žitný Vita	56,3
brambory nové	20,1

POTRAVINY SE STŘEDNÍM MNOŽSTVÍM SACHARIDU

Potraviny (100 g)	sacharidy (v gramech)
hroznové víno	16,8
švestky	16,4
hrušky	15,5
jablka	14,7
třešně	14,6
rybíz červený	13,8
borůvky	13,3
pomeranče	11,3
mošt jablečný	11,0
citrony	10,5

POTRAVINY CHUDÉ NA SACHARIDY

Potraviny (100 g)	sacharidy (v gramech)
mrkev	9,1
jahody	8,3
kapusta hlávková	7,8
fazolek	7,6
tvářoh tvrdý	6,2
zelí kysané	5,4
papriky zelené	5,3
rajčata	4,8
mléko kravské plnotučné	4,7
špenát	3,9
salát hlávkový	2,8
sýr ementál	2,2
párky pražské	2,1
pivo světlé 12°	2,0
sýr eidam	1,8
sýr ovčí- bryza	1,7
maso koňské	0,9
tuk pokrmový	0,8
sýr tavený	0,8
káva černá - nápoj	0,4
máslo	0,3
maso hovězí zadní	0,1
salám turistický trvanlivý	0,1
víno přírodní bílé	0,1
čaj šípkový	0,1

Brambory, luštěniny, ovoce a tmavé celozrnné pečivo obsahují kromě sacharidů také bílkoviny, vitaminy a minerály. Tyto potraviny mají vysokou kalorickou i biologickou hodnotu.

Biologicky hodnotné potraviny pro obézní

Biologická hodnota potravin se posuzuje podle obsahu bílkovin, hlavně živočišných, kterých má každý člověk - a obézní především - jíst co nejvíce, a to obzvláště tehdy, když chce zhubnout. Jedná se zejména o to, aby shazoval a ztrácel podkožní tuk při zachování svalové hmoty, což lze pro posílení svalstva podpořit cvičením. Nezbytný je ve stravě obézních lidí dostatek vitaminů a minerálů.

Nejvíce bílkovin obsahuje libové maso, ryby, sýry, vejce, luštěniny a sója. Jelikož mají relativně nízkou kalorickou hodnotu, jsou pro obézní velmi vhodné. Jejich prostřednictvím dostává organismus dostatek živočišných bílkovin a bílkoviny z luštěnin a sóji se dokonce téměř vyrovnají bílkovinám z masa.

Drůbež

Z drůbeže se hodí pro redukci hmotnosti kuře, obsahující v 10 dkg asi 138 kalorií, a holoubě se 103 kaloriemi v 10 dkg masa. Nevhodné jsou husa a kachna, jejichž kalorická hodnota je 250-465 kalorií v 10 dkg.

Drůbež (100 g masa s kostí)	kcal	Bílkoviny (gramy)	Vitamin C (miligramy)
holoubě	103	22,1	
slepice	123	18,6	
krůta	131	23,7	
kuře	138	22,5	
kapoun	166	19,3	
husa středně tučná	365	16,0	
kachna	384	17,6	
husa tučná	465	12,8	

Zvěřina

Zvěřina je pro redukci hmotnosti výhodná, protože obsahuje vysoce hodnotné bílkoviny a malé množství tuku, tudíž je její kalorická hodnota nízká.

Zvěřina (100 g)	kcal	Bílkoviny (gramy)	Tuky v %
srnčí	97	20,8	1,5
zajíc	109	23,0	1,8
bažant	113	22,3	-
koroptev	245	24,3	-
kachna divoká	126	22,7	-
pro srovnání: králík domácí	161	21,1	8

Ryby

Rybí maso se liší obsahem tuku, a tím i kalorickou hodnotou, podle druhu. Méně než 1 % tuku má filé z tresky, candát, lín, štika a okoun, pstruh asi 3 % tuku, kapr 4 %, úhoř 9 %. Nad 10 % tuku mají losos, makrela a sled'.

Ryby (100 g)	kcal	Bílkoviny (gramy)
treska - filé	74	16,5
lín	78	17,5
candát	81	18,4
štika	82	18,8
okoun	88	19,0
pstruh	107	18,5
kapr	119	16,0
sled' čerstvý	187	18,5

makrela	187	18,7
losos	207	17,9
úhoř	260	18,6

Potraviny a nápoje

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
ananas	10 dkg	42	0,5	24,0
angrešt	10 dkg	49	1,0	33,0
bábovka třená	4 dkg	145	2,2	-
banán	10 dkg	95	1,2	10,0
borůvky	10 dkg	65	0,7	16,0
brambory nové	10 dkg	88	2,0	24,0
brambory v X.-XII. m.	10 dkg	98	2,8	12,0
brambory v I.-III. m.	10 dkg	104	3,3	10,0
brambory k jaru	10 dkg	110	3,9	8,0
broskve	10 dkg	52	0,8	8,0-12,0
brzlík	10 dkg	130	22,0	80,0
candát	10 dkg	81	18,4	-
cikánská pečené	10 dkg	290	21,5	-
citrony	10 dkg	47	0,3	40,0
cukr	10 dkg	395	-	-
cukr (1 kostka)		19		
čabajská klobása	10 dkg	520	22,9	-
čaj (nápoj bez cukru)	200 ml	0,2	-	
čaj šípkový (nápoj bez cukru)	200 ml	2	0,2	14,0
čočka	10 dkg	342	25,0	-
čokoláda hořká	10 dkg	531	4,9	-
čokoláda mléčná	10 dkg	534	7,9	-
čokoláda oříšková	10 dkg	555	8,1	-
cukrovinky:				
Dezertní směs	10 dkg	421	3,5	-

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
Kaštany ledové	10 dkg	574	5,3	-
Kávová zrna	10 dkg	468	3,6	-
dalamánky tmavé	12 dkg	320	7,6	-
destiláty	1 dcl	279	-	-
dršťky	10 dkg	99	19,1	-
dort pařížský	10 dkg	150	2,2	-
dort Sachrův	5 dkg	194	3,9	-
dort čokoládový	5 dkg	204	3,0	-
džem jahodový	10 dkg	243	1,4	4,8
džem malinový	10 dkg	250	1,2	9,6
džem meruňkový	10 dkg	263	1,0	4,8
džem rybízový	10 dkg	265	1,4	19,2
fazole	10 dkg	331	21,4	-
fazolky zelené	10 dkg	39	2,4	17,0
filé z tresky	10 dkg	74	16,5	-
grapefruit	10 dkg	41	0,6	40,0
holoubě	10 dkg	103	22,1	1,0
houby čerstvé	10 dkg	26-100	2,6	4,0
hrášek zelený	10 dkg	75	6,7	21,0
hroznové víno	10 dkg	69	0,8	4,0
hrušky	10 dkg	66	0,5	4,0
husa středně tučná	10 dkg	365	16,0	-
husa tučná	10 dkg	465	12,8	-
chřest	10 dkg	22	2,1	33,0
chléb žitný Vita	10 dkg	250	5,9	-
indiánky se šlehačkou	3 dkg	109	1,9	-
jablka	10 dkg	61	0,3	7,0
jahody	10 dkg	43	0,8	60,0
jahody zmrazené	45 dkg	391	3,2	184,5
játra hovězí	10 dkg	131	19,7	31,0
játra telecí	10 dkg	137	19,0	36,0
játra vepřová	10 dkg	132	19,7	23,0
jogurt bílý	20 dkg	101	5,7	-
jogurt ovocný	20 dkg	123	4,8	-

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
kachna	10 dkg	384	17,6	—
kakao v prášku	10 dkg	430	18,0	-
kapoun	10 dkg	166	19,3	-
kapr	10 dkg	119	16,0	-
kapusta hlávková	10 dkg	42	3,3	60,0
kapusta růžičková	10 dkg	51	4,7	45,0
kaštany jedlé	10 dkg	204	2,3	-
káva černá (bez cukru)	2 dcl	8	0,6	-
kedlubna	10 dkg	33	2,1	40,0
Knackebrot	21 dkg	727	22,5	—
kokos mletý	10 dkg	687	8,9	-
kompot angreštový	40 dkg	356	2,0	44,0
kompot borůvkový	40 dkg	284	1,2	20,0
kompot broskvový	40 dkg	300	2,2	13,0
kompot brusinkový	40 dkg	672	2,8	12,0
kompot hroznový	40 dkg	280	1,6	8,0
kompot hruškový	45 dkg	351	0,9	4,5
kompot jablkový	71 dkg	554	1,4	7,1
kompot jahodový	40 dkg	320	1,6	136,0
kompot meruňkový	52 dkg	420	2,6	15,8
kompot rybízový	45 dkg	351	2,7	45,0
kompot rynglový	50 dkg	362	1,9	7,8
kompot švestkový	45 dkg	360	1,3	4,2
kompot třešňový	40 dkg	292	2,2	7,4
koroptev	10 dkg	245	24,3	-
králík	10 dkg	161	21,1	-
krev	10 dkg	79	18,4	3,0
kroupy, krupky	10 dkg	362	8,2	-
krupice pšeničná	10 dkg	365	9,7	-
krůta	10 dkg	131	23,7	-
kuře	10 dkg	138	22,5	-
květák	10 dkg	28	2,4	55,0
ledvinky hovězí	10 dkg	139	15,0	13,0
ledvinky vepřové	10 dkg	113	18,3	13,0

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
mák	10 dkg	475	19,5	—
makrela	10 dkg	187	18,7	-
maliny	10 dkg	55	1,3	24,0-29
mandle	10 dkg	616	18,6	-
marmeláda jahodová	10 dkg	251	0,4	15,0
marmeláda malinová	10 dkg	252	0,4	3,0
marmeláda meruňková	10 dkg	249	0,4	2,0
marmeláda směs	10 dkg	230	0,3	3,0
marmeláda višňová	10 dkg	250	0,6	2,0
maso hovězí zadní libové bez kosti	10 dkg	181	20,8	-
maso hovězí přední	10 dkg	229	17,5	-
maso hovězí kližka	10 dkg	153	16,3	—
maso jehněčí	10 dkg	272	19,0	-
maso koňské	10 dkg	145	21,6	-
maso skopové	10 dkg	276	16,2	-
maso telecí (kýta)	10 dkg	121	21,8	-
maso telecí ostatní	10 dkg	150	20,5	-
maso vepřové (kýta)	10 dkg	201	21,0	-
maso vepřové průměr	10 dkg	358	15,5	-
maso vepřové tučné	10 dkg	427	13,0	-
med včelí	10 dkg	328	0,2	2,0
meloun	10 dkg	25	0,7	8,0
meruňky	10 dkg	57	0,9	7,0
meruňky sušené	10 dkg	239	4,6	-
mléko kozí	1 litr	610	35,0	50,0
mléko kravské egalované (1,8 % tuku)	1 litr	460	32,0	—
mléko kravské egalované (2 % tuku)	1 litr	480	32,0	—
mléko kravské egalované (2,2 % tuku)	1 litr	500	32,0	-
mléko kravské odstředěné	1 litr	370	37,0	-
mléko kravské plnotučné	1 litr	630	33,0	1,0

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
moravské uzené	10 dkg	350	25,5	—
mošt borůvkový	0,33 l	167	1,3	20,0
mošt jablečný	0,33 l	150	0,7	3,3
mouka pšeničná celozrnná	10 dkg	301	15,5	-
mouka chlebová	10 dkg	349	15,3	-
mouka hladká	10 dkg	352	10,4	-
mouka hrubá	10 dkg	351	9,7	—
mouka polohrubá	10 dkg	353	10,0	-
mouka žitná	10 dkg	344	11,8	—
mozeček	10 dkg	121	10,4	18,0
mrkev	10 dkg	45	1,1	6,0
okurka	10 dkg	15	0,8	8,0
okurky nakládané	10 dkg	20	0,5	3,0
olej stolní průměr	10 dkg	895	-	-
ořechy burské pražené	10 dkg	551	26,9	-
ořechy lískové	10 dkg	684	14,4	3,0
ořechy vlašské	10 dkg	672	15,0	3,0
ostružiny	10 dkg	48	1,2	21,0
paprika zelená	10 dkg	15	1,2	120,0
párky debrecínské	10 dkg	209	15,4	-
párky dietní	10 dkg	314	14,0	-
pečivo tukové (loupáky slané)	4,6 dkg	178	3,4	-
pečivo tukové (rohlíky, housky, špičky)	5,3 dkg	160	4,4	-
pečivo tukové (rohlíky, housky, špičky)	7,6 dkg	230	6,3	-
pečivo tukové (rohlíky, housky, špičky)	13 dkg	392	10,8	-
pečivo vodové (rohlíky, žemle, bulky)	4 dkg	117	3,4	-
pečivo vodové (veky, žemlovky)	24 dkg	686	10,2	-
piškoty dětské	20 dkg	576	18,4	-

	Množství	kcal	Bílkoviny	Vit. C (mg)
piškoty vaječné běžné	25 dkg	988	21,2	—
pivo černé 10°	0,5 l	255	1,0	—
pivo světlé 12°	0,5 l	170	1,5	-
podmáslí	0,25 l	107	8,8	-
polárkový dort	10 dkg	136	3,5	-
pomeranče	10 dkg	48	0,9	52,0
povidla švestková	10 dkg	234	1,4	4,0
pstruh	10 dkg	98	18,5	-
rajčata	10 dkg	27	1,0	30,0
rakvičky se šlehačkou	4 dkg	183	1,3	-
reveň	10 dkg	20	0,5	9,0
rybíz černý	10 dkg	46	1,0	110,0
rybíz červený	10 dkg	37	1,3	36,0
rybíz mražený	10 dkg	105	1,1	24,0
ryngle	10 dkg	64	0,8	0,2
rýže	10 dkg	354	6,7	-
ředkev	10 dkg	21	2,0	20,0
ředkvička	10 dkg	20	1,1	24,0
řepa červená	10 dkg	48	1,6	10,0
sádlo husí	10 dkg	867	0,4	-
sádlo vepřové syrové	10 dkg	773	2,0	-
sádlo vepřové škvařené	10 dkg	893	0,3	-
salám pražský	10 dkg	258	12,8	-
salám šunkový	10 dkg	192	16,3	-
salám turistický	10 dkg	406	18,3	-
salám uherský	10 dkg	490	25,0	-
salát hlávkový	10 dkg	17	1,3	8,0
sardinky v oleji	12,5 dkg	283	26,4	-
sirup borůvkový	90 dkg	2304	0,9	9,0
sirup citrónový	90 dkg	2421	0,9	45,0
sirup jahodový	90 dkg	2297	1,8	54,0
sirup lesní směs	90 dkg	2313	0,9	9,0
sirup malinový	90 dkg	2304	1,8	18,0
sirup ostružinový	90 dkg	2313	2,7	18,0

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
sirup pomerančový	90 dkg	2322	2,7	54,0
sirup rybízový	90 dkg	2331	2,7	36,0
sirup višňový	90 dkg	2331	2,7	9,0
slanina	10 dkg	776	2,0	-
slanina anglická	10 dkg	476	10,2	-
sleď uzenáč	10 dkg	211	22,2	-
sleď zavináč	10 dkg	217	19,8	-
slepice	10 dkg	123	18,0	-
smetana 12 % tuku	0,25 l	343	8,1	-
smetana 30 % tuku (šlehačka)	0,25 l	775	6,0	-
sójová mouka odtučněná	10 dkg	228	44,7	-
sójová mouka plnotučná	10 dkg	264	42,5	-
srnčí	10 dkg	97	20,8	-
strouhanka	10 dkg	373	11,0	-
suchar dietní	10 dkg	413	11,1	—
sýr Blaťácké zlato 30 % t. v s.	10 dkg	220	25,7	-
sýr Eidam 30 % t. v s.	10 dkg	262	30,1	-
sýr Ementál 45 % t. v s.	10 dkg	386	26,8	-
sýr Gervais 50 % t. v s.	10 dkg	224	8,7	-
sýr Niva 50 % t. v s.	10 dkg	369	19,8	-
sýr Olomoucké tvarůžky	16 dkg	220	47,8	-
sýr Romadúr 20 % t. v s.	10 dkg	176	23,6	-
sýr Romadúr 40 % t. v s.	10 dkg	475	18,1	-
sýr smetanový 65 % t. v s.	6 dkg	170	7,3	-
sýr tavený 30 % t. v s.	10 dkg	252	17	-
sýr tavený s ementálem 45 % t. v s.	4,5 dkg	135	9,5	-
sýr tavený s nivou 50 % t. v s.	10 dkg	369	18,2	-
sýr tavený se šunkou 50 % t. v s.	12,5 dkg	356	22,1	-

	Množství	kcal	Bílkoviny (g)	Vit. C (mg)
šátečky se žloutkovým krémem	3,5 dkg	123	1,5	-
škvarky	10 dkg	735	15,5	-
šípky	1 dkg	10	0,37	60,0
špekáčky	10 dkg	324	11,7	-
špenátový protlak mražený	10 dkg	24	2,2	26,0
štika	10 dkg	82	18,8	-
šunka dušená	10 dkg	365	26,6	-
švestky	10 dkg	67	0,7	4,0
švestky sušené	10 dkg	243	2,9	-
těstoviny nevaječné	10 dkg	356	9,8	-
těstoviny pětivaječné	10 dkg	369	12,1	-
těstoviny třívaječné	10 dkg	366	11,7	-
těstoviny sedmivaječné	10 dkg	372	12,5	-
tlačenka krvavá	10 dkg	243	19,5	-
tlačenka masová světlá	10 dkg	300	18,0	-
třešně	10 dkg	64	1,1	4,0
trubičky čokoládové listové	4 dkg	134	1,6	-
trubičky jádrové se šlehačkou	3 dkg	133	1,8	-
trubičky listové s bílkovým krémem	3 dkg	146	1,8	-
tuk pokrmový ztužený	10 dkg	874	-	-
tvaroh měkký	10 dkg	109	19,4	-
tvaroh měkký tučný	10 dkg	183	13,7	-
tvaroh tvrdý	10 dkg	128	28,6	-
vejce slepičí „A“	6,2 dkg	86	7,1	-
vejce slepičí „B“	5,7 dkg	79	6,5	-
vejce slepičí „C“	5,1 dkg	70	5,8	-
vejce slepičí „D“	4,5 dkg	63	5,2	-
věnečky vaječné	4 dkg	107	1,6	-
višně	10 dkg	50	1,1	7,0
vločky ovesné	10 dkg	385	13,0	-
vuřty	10 dkg	176	14,5	-

	Množství	kcal	Bílkoviny	Vit. C
			(g)	(mg)
zajíc	10 dkg	113	23,0	—
zelí červené	10 dkg	32	1,7	40
zelí čínské	10 dkg	12	1,2	31,0
zelí hlávkové	10 dkg	29	1,8	22,0
zelí kysané	10 dkg	28	1,5	9,0
zmrzlina mléčná	1 porce	128	1,8	-
zmrzlina ovocná	1 porce	126	0,2	-
zmrzlina smetanová	1 porce	219	1,4	-

OVLIVŇOVANÍ HMOTNOSTI

Pokud chceme být štíhlí a zdraví, musíme jíst především zeleninu, ovoce, živočišné proteiny a sacharidy, obsahující velké množství odpadů. Stravu absorbujeme v tenkém střevě dlouhém přibližně sedm metrů. Matka příroda nás nestvořila všechny stejné, proto má někdo střevní trakt kratší a někdo delší. Lidé s delším střevem mají bohužel větší sklony k tloustnutí, kdežto ti s kratším si mohou u stolu dovolit i nějaký ten luxus, a přesto zůstanou hubení. Hubnutí nebo tloustnutí samozřejmě není závislé pouze na délce střeva. Je to důsledek chemické činnosti, ve které hraje hlavní roli strava.

Mluvíme-li o vlákninách a chceme-li pochopit jejich roli, musíme se zastavit u našich sedmi metrů tenkého střeva. Kromě takzvaných genetických faktorů existují vlivy mechanické, které mohou působit na zažívání jak kladně, tak i záporně - a tím pochopitelně ovlivňovat i tloustnutí. Když rezignovaně řekneme: „Strávím všechno, co sním,“ jako narážku na osobní tendenci tloustnout, bude to zřejmě pravda. Skutečně hodně záleží na tom, jakou rychlostí prochází potrava od pozření střevním traktem. Velmi tlustí lidé, trpící morbidní obezitou, se mohou podrobit operaci, která jim „zvýší rychlost průchodu potravy“ a spočívá ve zkrácení střevního traktu vložení bypassu.

Přirozený průchod stravy urychlují vlákniny. Pracují v náš prospěch a pro rovnováhu tělesných funkcí, odstraňují veškerou zátěž ze stravy, spojenou s trávicí funkcí střev. Jestliže omezíme na nezbytné množství přísun jídel z bílé mouky a cukry, staneme se „adepty hubnutí“. Vedle čistě mechanického působení stimulují vlákniny činnost gastrointestinálního traktu tím, že obalí „pastou“ tuky a cukry a zabrání jejich plnému strávení.

To znamená, že člověk trpící zácpou má velmi pomalý průchod potravy a nestráví od přírody ani jedinou kalorií. Zácpa navíc představuje značné zdravotní riziko. Jakýkoli toxický prvek, obsažený v potravě, má jistě mírnější negativní dopad na organismus, je-li z těla vyloučen během 24-36 hodin, než když zůstává ve střevech několik dní.

Naopak, jíme-li co nejvíce integrálních potravin, shromažďujeme velké množství vitaminů B, které jsou velmi cenné pro činnost jater a pomáhají urychlovat metabolismus. Obilné otruby poskytují další výhody, zabraňují tomu, abychom měli pocit stálého hladu. Když vlákniny sníme, mají snahu v zažívacím traktu bobtnat, zadržují vodu a dodávají pocit sytosti. Kdo trpí „žravostí“ se stálou chutí jíst nebo má křeče z hladu, může hodinu před jídlem sníst lžici obilných otrub. Pak poznáme, že vlastně nemáme tak velkou chuť k jídlu a pocit sytosti nás bude provázet po celé hodiny. Toto je velmi cenný důvod, pro který jsou otruby spojencem hubených lidí.

Složení a dávky

Vlákniny se dělí na pět velkých skupin:

- **celulózy** (hrubá mouka, zelí, brokolice, mrkev, **jablka**)
- **polocelulózy** (obilniny, otruby, integrální mouka)
- **lepek** (oves, suché fazole)
- **pektiny** (jablka, citrony, **pomeranče, zelí, suchý hrách, zelené fazole, brambory**)
- **ligniny** (lilek, hrušky, zelená zelenina, otruby)

Průchod potravy zažívacím traktem se urychluje příjmem alespoň 20 gramů surových vláknin denně, protože po průmyslo-

vém zpracování jsou vlákniny málo účinné. Celková dávka vlákniny by měla činit od 15 do 45 gramů za den.

Většina nízkenergetických diet má vliv na snižování hmotnosti, ale ne vždy na úbytek tuku. Tuk se lépe odbourává tím, že kombinujeme pravidelné posilování s aerobním cvičením. Jistě uznáte, že cvičení se veřejnosti „prodává“ obtížněji než prostředky na hubnutí. Je vhodné rozumné diety spojit s pravidelným cvičením, protože na redukci tuku dieta sama o sobě nestačí. Než se pustíte do jakéhokoli dietetického programu, buďte kritičtí a přemýšliví a nenahrávejte zbytečně výrobcům prostředků, jejichž fungování je problematické a mnohdy málo účinné.

Nejlepší ztráta tuků - střídavá strava

Různé diety jsou sestaveny na principu snižování příjmu kalorií. To ale v organismu vyvolává hlad, takže v důsledku zpomaleného metabolismu přibíráme tuk a ztrácíme svalovou tkáň. Tím vzniká logicky rovnice: čím méně dáme tělu kalorií, **tím** se, na základě zpomalení metabolismu, sníží výdej energie a odbourávání tuků. Je to začarovaný kruh, protože čím méně budete tělu dodávat kalorií, tím více se zpomalí až zastaví spalování podkožního tuku. Lidově řečeno - jíme málo a hubnout se nám nedaří, váha klesá a tuk zůstává. Pouze, a to až o 50 %, ubývá svalová hmota. Proto byla sestavena a vědecky vyzkoušena střídavá strava na principu měnění - kolísání - hodnoty přijatých kalorií. Abyste odbourali převážně tuk a zachovali svalovou tkáň, musíte denně měnit (střídat) množství přijatých kalorií tak, aby si na to organismus nemohl navyknout. Hodnoty přijaté energie se musí stále pozměňovat. Abyste při průměrné denní kalorické hodnotě potravy 3000 kcal shodili asi 0,5 kg týdně, musíte z této hodnoty denně ubrat 300 kcal na spálení tuku. Průměrně bychom tedy měli denně přijmout 2700 kcal. Aby si tělo nemělo čas na tento režim zvyknout, musí tato hodnota den co den kolísat směrem dolů i nahoru.

Vzor:	1. den - 3000 kcal
	2. den - 2800 kcal
	3. den - 3000 kcal
	4. den - 2600 kcal
	5. den - 2900 kcal
	6. den - 2500 kcal
	7. den - 2200 kcal

Průměrná hodnota denního příjmu energie za týden bude 2700 kcal.

Řízení pocitu hladu

Centra hladu a sytosti v mozku jsou řízena signály, které tělo vysílá. V mozku jsou zároveň uložena čidla citlivá na obsah glukózy v krvi. Pokud je hladina krevního cukru vysoká, reagují slabě a hlad nepocítujeme. Když hladina glukózy klesá, čidla reagují silně a my máme hlad. Začínáte-li s dietou, musíte počítat s tím, že se jí tělo bude bránit. Organismus neví, že chcete zhubnout a zeštíhlet, myslí si, že chcete trvale jen hubnout. Proto zapne obranné funkce a zpomalí metabolismus, čímž způsobí přibírání tuku a hmotnosti - hlavním úkolem těla je přežití, a to je třeba zajistit za každou cenu.

Fyziologický a psychologický hlad

Fyziologický hlad je skutečný, vyvolaný nízkou hladinou krevního cukru a prázdnem v žaludku. Je to hlad, na který musíme reagovat konzumací potravin.

Psychologický hlad se přihlásí, když uvidíme a ucítíme jídlo, nebo máme pocit strachu, osamění, jsme ve stresu, čelíme frustraci - není to tedy skutečný hlad.

Co je žízeň?

Zásobením organismu tekutinami je hlavní podmínkou pro ukládání glykogenu (živočišného škrobu - cukru, který tvoří součást živočišných buněk v játrech a ve svalech) a správné funkce metabolismu. Žízeň je většinou pocit; jestliže potřebujeme skutečně doplnit do organismu tekutiny, sama o sobě se nikdy nepřihlásí. Zvláště při intenzivním pohybu a v teplém prostředí tedy nikdy neváhejte a zajistěte si dostatečný přísun tekutin, bez nichž nelze kvalitně sportovat, ani udržovat správnou tělesnou teplotu. Nikdy nečekejte na skutečnou žízeň a v průběhu cvičení a sportování pravidelně a v dostatečném množství pijte. I během dne pijte, bez ohledu na subjektivní pocity, alespoň 2,5-3 litry tekutin.

Způsob uvolňování tepla (Termogeneze)

Termogeneze je uvolňování jistého druhu tepla, které nevyvolala žádná fyzická činnost ani klidový metabolismus. Vznik tohoto tepla je ovlivněn faktory jsou je trávení, speciální látky zvyšující tělesnou teplotu (např. adrenalin), nachlazení či psychický stres. Termogeneze představuje asi 15 % celkového denního výdeje energie a její poruchy mohou někdy přispívat k obezitě.

Pestrá strava a její metabolický efekt ,

Vybírejte si potraviny, které jsou málo tučné a zároveň bohaté na bílkoviny, složené sacharidy (cukry) a vlákninu. Pro úspěšné snižování nadváhy a redukci tělesného tuku je vhodné konzumovat stravu s nadbytkem kvalitních bílkovin (1,5 - 2 g na kilogram) - a cvičit. Cvičením se spalují kalorie a tím ubývá podkožní tuk, zvyšuje se síla, vytrvalost a narůstá svalová hmota, při jejímž vytváření se zároveň spotřebovává energie. Ideální program by se měl skládat z posilování a aerobního cvičení. Metabolický efekt stravy představuje asi kolem 10 % celkového

energetického výdeje. Větší efekt je z potravy s převahou bílkovin a menší, převažují-li tuky a sacharidy. Jídlem povzbudíme metabolismus a urychlujeme ho trávením, při němž tělo potravu zpracovává a živiny z ní distribuuje do tkání. Metabolický efekt stravy je u obézních nižší. Pohybem a cvičením před jídlem se tento termický efekt zvyšuje jak u zdravých (štíhlých), tak i obézních lidí. Cvičením pouze po jídle se zvyšuje a urychluje metabolismus jen u zdravých a štíhlých lidí. Rychlost metabolismu je závislá i na objemu stravy. Čím menší objem, tím pomalejší metabolismus a zároveň menší termický efekt. Zrychlení metabolismu je nejvyšší po jídle a obzvláště při častém stravování (po 2 - 2,5 hodinách).

Jak se zbavit tuku bez ztráty svalové hmoty

Pokud posilujeme nebo cvičíme, abychom zlepšili svůj vzhled, zvýrazňujeme a zpevňujeme svalstvo na úkor tuku. Tuk se usazuje, když sníme více kalorií, než jich dokážeme spálit metabolismem a cvičením. Proto je třeba mít pod kontrolou jak fyzickou aktivitu, tak stravovací režim. Cílem je přece shodit tuk a zbavit se ho navždy. Rychlé diety často znamenají ztrátu svalové tkáně a vytvoření takových podmínek, za kterých naopak hmotnost stoupá.

Hmotnost snižujte pomalu!

Rychlost snižování hmotnosti by neměla přesáhnout 1 kg, respektive zhruba 1 % vaší váhy týdně. Rychlejší hubnutí má za následek ztrátu svalové hmoty, která způsobí zpomalení metabolismu. Pouze mírnou trvalou energetickou ztrátou vzniknou podmínky k odbourávání tuku. Mírně ubude i svalové hmoty a vody, ale tělesná váha zůstane stejná. Přejdete-li opět k původní stravě, počítejte s tím, že rychle přiberete. Tělo si už zvyklo na nižší přísun energie, po větším množství stravy netouží a více dodané energie pak znamená samozřejmě nadváhu.

Kde se tuky ukládají?

Čistá tělesná hmotnost - to je vaše váha bez tuku. Podílí se na ní hmotnost kostí a zubů, svalů, pojivové tkáně, tělesných tekutin, vody a vnitřních orgánů. Tuk můžeme rozdělit na fyziologicky nezbytný (esenciální) a nepotřebný (neesenciální). Nezbytný tuk nalezneme v různých orgánech a tkáních, neesenciální tuk je nadbytečný a dobře viditelný, protože deformuje tukovými polštáři postavu.

Proč jsme obézní?

Obezita je způsobena počtem tukových buněk a jejich velikostí. Až do dospívání buňky rostou co do počtu i velikosti. V dospělosti už se jenom zvětšují, množství zůstává stejné, s výjimkou extrémně obézních osob. Tito lidé mají obvykle až třikrát více tukových buněk než ti, kteří nadváhou netrpí. Ve srovnání s normálními jedinci má 40 % tukových buněk obézních nadměrnou velikost.

Odbourávání tuku u dospělých obvykle znamená redukci velikosti tukových buněk, nikoli jejich počtu. Proto je tak důležitá prevence proti ukládání tuku do nových tukových buněk již během dospívání a růstu.

Náš nepřítel - tuk

Redukce tělesné hmotnosti by nás neměla zajímat na prvním místě. Více bychom se měli snažit o její udržení, tj. zachování svalové hmoty a odbourání tuku. Dokonce může nastat případ, že hmotnost vzroste, protože se zvětšila čistá svalová hmota, ale tuk přitom ubyde. Lidé, kteří drží nějakou dietu, obvykle více hledí na ručičku váhy nežli do zrcadla. Je jim milejší snížení váhy než redukce tuku. Rychlé zhubnutí při dietě však častěji vyústí ve ztrátu vody a svalové hmoty než v úbytek tuku. Hubnete-li rychleji než 2 kg za týden, můžete si být jisti, že kolem 50 % tohoto

úbytku tvoří čistá svalová hmota. Když totiž omezíte stravu, hladovějící tělo si místo ní zvolí jiný zdroj - vlastní svalovou hmotu. Ale to je to poslední, co potřebujete! Úspěšnější než dieta, orientovaná na prostou ztrátu hmotnosti, je dlouhodobá změna životy, doprovázená zdravou výživou a cvičením. Uvědomte si, že strava je zdrojem energie a živin. Jejich přiměřený příjem je pro vaše zdraví rozhodující. Řešením nejsou diety, ale rovnováha mezi přijatou a vydanou energií.

Postupujte podle vzorce:

aerobik + správná výživa = ztráta tuku.

Princip je jednoduchý: chcete-li se zbavit tuku, musíte spálit více energie, než jí přijmete. Když se budete držet tohoto pravidla, váha půjde určitě dolů.

Abyste tělo navíc ještě zformovali, postupujte podle trochu složitějšího vzorce:

aerobik + správná výživa + posilování =
= pěkně zformovaná postava bez tuku.

Právě posilování chrání vaše svaly, které tělo formují, před likvidací při snižování nadváhy a omezování energetického příjmu. Ve skutečnosti vede posilování ke zvýšení svalové hmoty na úkor tuku.

Tuková „setrvačnost“

Obezitu, vzniklou již v dětství, lze zvládnout mnohem obtížněji než tu, která se vyvine až později v dospělosti. Při redukci hmotnosti spojené s vyplavováním tuku z tukových buněk mohou vznikat podněty, stimulující mozkové centrum hladu. Mozek se přirozeně brání změnám tělesné hmotnosti a úbytku tuku, čemuž říkáme tuková „setrvačnost“. V období, kdy roste počet tukových buněk (např. v dětství), je nesmírně obtížné si udržet tělesnou hmotnost poté, co jsme ji právě snížili. Proto lidé s větším

počtem tukových buněk nabírají po redukci váhy shozené kilogramy snadněji než ti, kteří mají tukových buněk méně.

Chemickým základem bílkovin je dusík. Tzv. dusíková bilance vypovídá o tom, zda máte dostatek bílkovin (dusíku), nebo je nadměrně vylučujete, či trpíte jejich nedostatkem. Negativní dusíková bilance je totiž nežádoucí pro růst svalové hmoty.

Dnes už lze poměrně přesně změřit, zda je dusíková bilance pozitivní (dusíku je dostatek), či negativní (dusík chybí). K tomu slouží metoda, jejíž princip je následující:

Indikátorový proužek, ponořený do moči, se zbarví podle množství přítomné močoviny. Protože dusík odchází z těla výhradně močovinou, zbarvení proužku signalizuje množství vyloučené močoviny, a tedy i dusíku. Z údajů na barevné stupnici snadno zjistíte, kolik dusíku se v těle zadrželo a kolik vyloučilo.

Efektivnost stravy a cvičení

Nedávné studie ukázaly, že cvičení vytrvalostního charakteru způsobuje redukci hmotnosti i bez snížení dávky energie přijaté ve stravě. Samotné cvičení má ovšem menší vliv na snížení váhy než kombinace redukce energie a cvičení.

Samotná strava však odbourává svalovou hmotu a zpomaluje klidový metabolismus až o 30 %. Po omezení příjmu potravy je úbytek hmotnosti tvořen až z 50 % svalovou hmotou. Po návratu k původním stravovacím zvyklostem se váha shozená dietami zhruba po roce u většiny lidí vrátí na hodnotu stejnou či vyšší než před nasazením diety. Tito lidé se stávají obětí nechvalně známého začarovaného kruhu, kterému se říká jo-jo efekt.

Nelze se úspěšně a natrvalo zbavit nadváhy bez cvičení. Při něm se aktivuje svalová hmota, která neubývá a jejímž prostřednictvím se urychluje klidový metabolismus, přestože máme kalorický příjem pod kontrolou. Cvičením také podporujeme trávení, takže využíváme stravu efektivněji. A konečně cvičením snižujeme riziko srdečních, cévních i jiných onemocnění.

EFEKT NÍZKOKALORICKÉ DIETY A CVIČENÍ

	dieta + cvičení	dieta bez cvičení	
Klidový metabolismus	↑	↓	roste
Tuk	↓	↓	↕
Svaly	↑	↓	↕
Síla	↑	↓	slábne

Pohybem k odbourání tělesného tuku

Aerobní cvičení je pro snížení množství tuku velmi důležité. Často provozované sporty, jako je jogging, chůze, cyklistika, veslování, běh na lyžích a plavání, jsou většinou k udržení svalové hmoty nevhodné. Běh narušuje účinnost silového tréninku na budování svalové hmoty. Je vědecky prokázáno, že během se aktivují pomalá svalová vlákna, zatímco rychlá vlákna, která jsou rozhodující pro silový výkon a podporu svalového růstu, nejsou téměř vůbec zatěžována.

Kulturisté, vzpěrači, sprinteři a těžcí atleti by měli vydávat energii při pravidelném cvičení v posilovně při výbušném tréninku, jako je sprint nebo šlapání na rotopedu, v kratších intenzivních časových úsecích. Tyto činnosti trénují rychlá svalová vlákna, a jsou proto v souladu s cílem především kulturistického tréninku.

Podle mé zkušenosti si můžete určit přesný počet kalorií, které byste měli denně přijmout, takto: zjistíte svoji tělesnou hmotnost bez tuku „měřičem tělesného tuku“ (v prodeji ve zdravotnických potřebách nebo k zapůjčení ve fitness centrech). Při čisté svalové hmotnosti těla například 90 kg ke snížení o 1 % za týden použijte tento výpočtový vzorec:

$$90 \text{ kg} \times 27 \text{ kcal} = 2430 \text{ kcal na den.}$$

Aerobik cvičte ráno na lačno. Díky nízké hladině inzulínu a krevního cukru má organismus schopnost odbourávat v tuto dobu největší množství tělesného tuku.

Potraviny podle energetických hodnot

MASO

potravina 100 g	energie kcal
bok uzený	588
vepřový bůček	533
čabajská klobása	520
bůčková pomazánka	517
uherský salám	490
anglická slanina	476
vysočina	460
lovecký salám	450
uzená krkovice	436
poličan	436
gothaj	432
játrovka lahůdková	422
turistický salám	406
paprikový salám	403
kachna	384
vepřová šunka	364
český salám	358
vepřové (průměr)	358
husa	351
moravské uzené	331
směs mletého masa	331
špekáčky	324
kuřecí paštika	310
luncheon meat	306
tlačenka	300
vepřo-játrový krém	295

potravina 100 g	energie kcal
kabanos	294
junior	291
párky drůbeží	291
párky	289
vepřová krkovice	286
paštika	286
moravská klobása	275
jehněčí maso (průměr)	272
debrecínka	270
sekaná	264
métský salám	262
kladenská pečené	257
koroptev	245
vepřové libové	237
hovězí přední	229
francouzská paštika	228
mortadela	218
krocán	215
telecí hrud'	213
párky fit	213
vepřová kýta	201
hovězí konzerva	195
šunkový salám	189
hovězí roštěná	185
paštika fit (light)	182
hovězí zadní	181
maďarský perkelt konzerva	178
vuřty	176
drůbeží salám	169
králičí maso	162
klokaní maso	157
hovězí kližka	153
svíčková	148
koňské maso	145

potravina 100 g	energie kcal
kozí maso	144
telecí kýta	139
kuře celé	138
kuřecí játra	136
krůta celá	131
vepřová játra	131
hovězí játra	130
slepice	123
šunka drůbeží	119
zajíc	113
jelení maso	112
kuřecí prsa	110
křepelka	110
srnčí maso	97

RYBY - MOŘSTÍ ŽIVOČICHOVÉ

potravina 100 g	energie kcal
tresčí játra	610
úhoř	260
uzená makrela	252
pravý kaviár	244
sardinky v oleji	227
sleď	219
marinovaný sleď	211
losos	207
makrela	186
tuňák v oleji	184
zavináče	179
tuňák	158
kombala v tomatě	133
kapr	119

potravina 100 g	energie kcal
pstruh	107
halibut	106
krab	105
krabí tyčinky	97
štika	82
humr	81
lín	78
sepie	73
ústřice	66
škeble	54

potravina 100 g	energie kcal
vejce slepičí 1 ks	80
žloutek	64
bílek	16
smetana na šlehání 33 % tuku	300
smetana 12 %	137
smetana 10 %	119
mléko Tatra 4 %	101
mléko Kapucín	78
mléko plnotučné	63
mléčný nápoj čokoládový Candy Up	60
mléko polotučné	45
mléko nízkotučné	37
jogurt šlehaný (Kunín)	157
Florián (Olma)	143
Bio Danone s vlákninou	107
Yopi (Yoplait)	105
Fantasia s ovocem	104
Pro Bio vanilka (Rajo)	102
Dr. Bio jahoda (Olma)	102

potravina 100 g	energie kcal
Jogobella (Zott)	98
Plný jahod (Yoplait)	94
nízkotučný s ovocem (Kunín)	92
Garde s kousky meruněk (Olma)	83
višňový Stefi (JM)	78
Bio bílý (Danone)	72
Dr. Bio bílý (Olma)	71
bílý snížený obsah tuku (Kapucín)	67
Twiggy bílý	60
Vitalinea ananas (Danone)	51
nízkotučný s jahodami (Yoplait)	49
Adrian s mušli (Olma)	46
Vitalinea bílý (Danone)	45
Prince jogurtový nápoj	90
Actimel (Danone)	88
jemný nápoj jogurtový (Danone)	88
kyška (Olma)	88
acidofilní mléko 3,6 %	57
šlehané podmásli (Jima)	43
Stefi Light (JM)	41
Vitalinea nápoj (Danone)	36
Pribináček	244
Papík smetanový krém (Dámsi)	222
Jihočeská lahůdka s medem a oříšky	208
Jihočeská lahůdka s čokoládou a oříšky	205
Monte (Zott)	195
Jihočeská lahůdka cherry	194
tvaroh tučný	183
Maty krém smetanový s oříšky a kakaem	179
zakysaná smetana pochoutková (Olma)	170
rýže mléčná (Kunín)	150
Danette čokoládový	146
Prince kord (Danone)	137
Danissimo Mousse (Danone)	137

potravina 100 g	energie kcal
Danissimo vanilkové (Danone)	133
zakysaná smetana light	128
tvaroh tvrdý	128
Milchreiss (Muller)	115
Danette duo (Danone)	109
tvaroh jemný	109
puđink čokoládový (Kunín)	100
tvaroh netučný	69
romadúr 40 % t. v s.	475
niva 60 % t. v s.	405
čedar 50 % t. v s.	397
ementál 45 % t. v s.	386
parmezán 25 % t. v s.	374
niva 50 % t. v s.	369
oštiepok 50 % t. v s.	365
tavený sýr 60-70 % t. v s. průměr	364
slovenská parenica 50 % t. v s.	362
eidam 45 % t. v s.	348
moravský bochník 45 % t. v s.	341
bryňa 50 % t. v s.	306
tavený sýr 50-60 % t. v s. průměr	286
camembert 45 % t. v s.	284
eidam 30 % t. v s.	262
hermelín	262
gouda 30 % t. v s.	258
tavený sýr 30-40 % t. v s. průměr	252
mozzarella	240
balkán	233
zlato 50 % t. v s.	231
gervais	224
camembert 30 % t. v s.	215
ricotta	202
tavený sýr 20-30 % t. v s. průměr	181
romadúr 20 % t. v s.	176

potravina 100 g	energie kcal
olomoucké tvarůžky	133
cottage (Rajo)	100
cottage (Domspitz Milch)	96
kukuřičný nápoj sušená směs (ASP)	533
Tempeh uzené (Sunfood)	339
sójová tatarka (Kalma)	274
sojanéza (Kalma)	262
bezmasý párek vegetár (Intergal)	260
salám vegetár (Intergal)	258
pomazánka Nora	230
lahůdkové klaso	218
bezlepková paštika tofu	183
fazolová svačinka	166
salám bylinkový tofu	160
prejt (Klaso)	149
lesácká paštika (Klaso)	135
Robi	125
oříškový sójový dezert (Provamel)	121
Seitan	117
žampionová omáčka s těstovinami 1 porce	116
zeleninový guláš s těstovinami 1 porce	114
jogurt Fitnea	104
Sójové maso kostky	98
granulát s příchutí šunky	98
pekingské nudličky	98
Big Steak	88
zlatý dezert čokoládový	86
tofu	72
jogurt sojafit čokoládový s višněmi	60
kukuřičný nápoj	53
sójové mléko (ASP)	53
sójové mléko s kalciem	45
ovesné mléko (ASP)	38

OBILNINY - MOUKA A TĚSTOVINY

potravina 100 g	energie kcal
sója	444
pšeničné klíčky	390
ovesné vločky	385
těstoviny z celozrnné pšenice, vlasové nudle	375
těstoviny lasagne	375
těstoviny z celozrnné pšenice, kolínka	375
těstoviny z celozrnného ječmene, kolínka	373
rýže kulaté zrno	371
krupice pšeničná	365
těstoviny vaječné	365
jáhly	364
rýže parboiled	362
směs vloček (Bio)	357
rýže divoká	357
kroupy ječné	356
těstoviny bezvaječné	355
sójová mouka plnotučná	355
vločky pšeničné	353
otruby ovesné	352
mouka pšeničná	352
rýže natural	351
mouka celozrnná ječná	349
zrní ovesné	349
zrní prosné	349
těstoviny žitné celozrnné, vřetena	343
mouka žitná celozrnná	343
krupice z kukuřice	338
zrno z pohanky	335
krupky z pohanky	334
sójová mouka netučná	331
zrno z kukuřice	326
mouka kukuřičná celozrnná	323
solamyl	321

potravina 100 g	energie kcal
zrno špalda - pšenice	319
zrno z ječmene	314
zrno z pšenice	308
žitné vločky	306
mouka pšeničná celozrná	301
žito zrno	293
amarant	290
otruby pšeničné	170

PEČIVO A SLADKOSTI

potravina 100 g	energie kcal
Dia trubičky plněné	567
Bravo oříškové	550
Amaranthela	548
Miňonky kokosové	531
Kitkat	505
Veronika pochoutka rýžová v čokoládě	505
sušenky čokoládové Forte	496
čokoláda Milka	483
budíček Prince s vitacalem	457
pusinky s čokoládou Vitalinea	457
Dia oplatky Opavia	451
Prince s vitacalem a čokoládovou příchutí	451
Kinder pingui	442
Florina	434
Be Be	434
pardubický perník s kokosem s čok. polevou	429
mléčno-čokoládové raciolky	426
borůvkový pardubický perník	417
jogurtový pardubický perník s meruňkovou náplní	415

potravina 100 g	energie kcal
preclíky Flipz čokoládové	410
Bebe s cereáliemi	407
Kinder milch schnitte	385
perník Smolíček	364
Vitalinea sypané křupavé mušličky	363
chlebičky Racio	357
švestková taštička Vitalinea	349
pšeničné raciolky	345
banketka	335
chléb křehký pohankový	331
chléb křehký žimutický sýrový - zeleninový	326
light knackebrot	314
chléb křehký žimutický graham	308
knäckebröt Fibre	305
bílý rohlík	290
dětské piškoty plus	288
veka	282
chléb šrotový Gravit	272
bageta	264
arabský chléb	264
dalamánek	262
chléb toustový	257
chléb pšeničný	250
chléb žitný Vita	250
tatranka 1 ks (50 g)	245
chléb Kyjev žitný	244
chléb kmínový	243
celozrnný chléb - průměr	236
brot Fitness	170
Fidorka 1 ks (30 g)	150
Disco 1 ks (12 g)	52
kakavové věnečky 1 ks (10 g)	49

LUŠTĚNINY

potravina 100 g	energie kcal
čočka	342
hrách	339
fazole	334
boby (mungo)	268

OŘECHY A SEMENA

potravina 100 g	energie kcal
ořechy makadamia	705
ořechy para	684
ořechy lískové	684
ořechy pekan	684
ořechy piniové	676
ořechy vlašské	672
ořechy pistácie	633
mandle	616
kokos strouhaný	604
ořechy kešu	602
arašídy	598
semena slunečnice	578
semena sezamová	563
semena dýňová	538
semena máku (mák)	475
semena lněná	375
ořech kokosový	364
jedlé kaštiny	213

OVOCE ČERSTVÉ A SUŠENÉ

potravina 100 g	energie kcal
sušené banány	325

potravina 100 g	energie kcal
sušené datle	274
rozinky sultánky	265
sušená jablka	254
sušené švestky	243
sušené meruňky	239
sušené fíky	230
rozinky	229
čerstvé avokádo	220
sušené šípky	213
sušené hrušky	212
čerstvé datle	126
šípky	100
banány	95
jeřabiny	78
mango	69
hrozny	68
švestky	67
hrušky	66
borůvky	65
třešně	64
brusinky	61
jablka	61
jablka granátová	59
meruňky	57
maliny	55
mirabelky	53
broskve	52
višně	50
kiwi	50
angrešt	49
ostružiny	48
bezinky	48
pomeranče	48
mandarinky	47

potravina 100 g	energie kcal
citrony	47
rybíz černý	46
fíky	44
jahody	43
mišpule	42
ananas	42
grapefruity	41
slívy	41
kdoule	38
klikve	38
klementinky	38
rybíz červený	37
moruše	36
nektarinky	36
rybíz bílý	27
papája	14

ZELENINA ČERSTVÁ A ZMRAZENÁ

potravina 100 g	energie kcal
česnek	108
kukuřice cukrová	106
křen	105
zmrazený hrášek zelený	87
topinambury	80
brambory zimní	79
hrášek	75
brambory rané	71
zmrazená zeleninová mochovská směs	63
černý kořen	63
petržel kořen	63
petržel nať	58
pastinák	54

potravina 100 g	energie kcal
listy smetanky	52
kapusta růžičková, pažitka	51
zmrazená zeleninová jarní směs	50
patizon	50
bulva celeru	49
červená řepa, cibule suchá	48
celerová nať, pór	47
mrkev	45
kapusta hlávková	42
zmrazený hrášek a karotka	41
zmrazená karotka	39
tykev, artyčoky, kopr	39
fazolky	39
lilek, štěrbák	39
zmrazené fazolové lusky	36
kapusta kadeřávka	34
brokolice	33
celer řapíkatý	33
špenát	33
brukev	32
zelí hlávkové červené	32
zmrazený květák	30
paprika červená	29
květák	29
zelí hlávkové bílé	29
melouny cukrové	28
fenykl	27
tykev špagetová	26
meloun vodní	26
rajčata	25
zmrazený špenát	24
vodnice	23
mungo výhonky	23
potočnice	22

potravina 100 g	energie kcal
čekanka salát	22
chřest	22
ředkev	21
cibule šalotka	20
ředkvičky	20
reveň (rebarbora)	20
cuketa	18
salát hlávkový	18
okurka salátová	16
paprika zelená	15
salát římský	15
řeřicha zahradní	13
tykev kabačka	13
salát ledový	13
zelí čínské	12
okurky nakládačky	12

OVOCNÉ KOMPOTY, DŽEMY, PŘESNÍDÁVKY

potravina 100 g	energie kcal
džem jahodový (Seliko)	243
džem meruňkový (Lev-ně)	238
švestková povidla	234
džem meruňkový nízkokalorický babiččin (Stovit)	194
džem Dia (Schwartau)	182
džem (Mateme)	174
kompot brusinkový	168
divoké brusinky (Horlein)	154
kompot dýňový	121
Dia směs (Hamé)	107
džem jahodový Dia (Hamé)	102
kompot s černým rybízem	101
džem borůvkový Dia (Seliko)	98

potravina 100 g	energie kcal
džem meruňkový (Seliko)	94
kompot jablečný	88
kompot s červeným rybízem	86
přesnídávka švestková s tvarem	86
přesnídávka jablečná	86
kompot švestkový	80
kompot meruňkový	79
kompot hroznový	79
kompot hruškový	78
kompot třešňový	73
kompot mandarínkový	63
přesnídávka Dia (Deva)	45
ovocný cocktail light	42
broskvový light	42
hruškový light	42

KONZERVOVANÉ LUŠTĚNINY A ZELENINA

potravina 100 g	energie kcal
chilli česnek (Horlein)	436
olivy černé - řecké	350
olivy zelené - řecké	137
kukuřice	118
rajský protlak	103
čočka	103
celer v oleji	90
fazole bílé v tomatě	87
zelí červené	65
hrášek zelený	64
tompa	54
lečo	39
mrkvový salát (Hitko)	34
makedonská směs	34

potravina 100 g	energie kcal
červená řepa	33
Moravanka Dia	32
zelí bílé	30
červená řepa Dia	30
okurky	30
Kunovjanka Dia	26
fazolové lusky	24
zelí bílé kysané	20
rajčatová šťáva	20
celerový salát	20
zelí bílé Dia	17
sójové klíčky	13
žampiony	10

TUKY A OLEJE

potravina 100 g	energie kcal
oleje - průměr	895
sádlo škvařené	893
tuk pokrmový na smažení	874
sádlo - průměr	762
Hera	750
Alfa	750
Perla	750
Juno	750
Dukát	750
škvarky	735
máslo	732
Rama	668
Lukana	667
Flora	619
máslo Bremedium	535
Rama s jogurtem	432

potravina 100 g	energie kcal
Diana	357
máslo pomazánkové	354
Flora light	352
Linco jogurtové	220

ZMRZLINY A CUKROVINKY

potravina 100 g	energie kcal
Nugeta	560
čokolády - průměr	548
nugátový krém	540
kakao prášek	461
fruktóza	404
cukr	395
zmrzlina Magnum double- 110 ml (Algida)	390
nugát sójový	390
cukrová vata	386
glukóza - dextróza (hroznový cukr)	385
sorbit	381
bonbony (tvrdé)	357
žužu	338
med (včelí)	328
zmrzlina Magnum white - 120 ml (Algida)	298
zmrzlina Magnum cherry - 120 ml (Algida)	292
zmrzlina Nogger (Algida) 1 ks	274
zmrzlina Manhattan maple valnuts	269
Deli super - 55 g	250
eskymo big	247
čokoládový pohár	225
Kofila - 35 g	173
zmrzlina Manhattan jogurt a višně	170
Vienetta cappucino (Algida)	154
nanukový dort Terno	136

potravina 100 g	energie kcal
Rollo brune - 60 ml (Nanuk)	129
čokoládový zmražený krém tvarohový	103
Dominik - 60 ml	103
Kokoska - 60 ml (Nanuk)	96
Twister - borůvka (Algida) 1 ks	81
light Pokušení- 130 ml (Nanuk)	80

NÁPOJE

potravina 100 g	energie kcal
Bikava s cukrem sušená	429
Vitakáva	383
čaj granule slazený	357
destiláty-40 %	279
sherry	140
vermut	134
sekt	80
víno červené	67
džus slazený - průměr	67
víno bílé přírodní	54
Tonic	54
džus neslazený - průměr	52
pivo černé 10°	51
Vitajus jablečný	40
Coca-cola	40
Fanta	36
Sprite	36
pivo světlé 12°	34
pivo světlé 10°	32
poděbradka s příchutí	21
Best light	20
Dobrá voda s příchutí	20
Vitajus light	18

TEPLÁ JÍDLA A PŘÍLOHY

potravina 100 g	energie kcal
husa pečená	481
maso uzené vařené	476
vepřový řízek smažený	443
topinky	427
sýr smažený ementál	423
plněná buchta	369
vepřové ražniči	334
lívanečky	316
filé smažené	316
karbanátky smažené	316
bramborové placky	313
kapr smažený	308
bramborák	303
houby - smaženice (průměr)	298
šodó s buchtičkami	298
knedlíky s povidly - kynuté	296
smažená vejce s cibulkou	289
čevabčiči	283
palačinky plněné	267
žemlovka s tvarohem	263
vepřový guláš	257
květák smažený	212
rizoto se zeleninou	203
lečo s vajíčkem	185
brambory francouzské	185
krupicová kaše	174
hovězí guláš	173
kuře nadívané - pečené	160
brambory pečené	134
bramborové knedlíky	125
bramborová kaše	96
brambory vařené	91
vařená rýže	87

potravina 100 g	energie kcal
vařená čočka	87
vařený hrách	70

OBILNINY K RYCHLÉMU POUŽITÍ

potravina 100 g	energie kcal
Corn flakes kokos a med (Bona Vita)	499
Jeníkův lup s čokoládovou náplní (Bona Vita)	499
wheat flakes (Bona Vita)	499
plněné polštářky s lískáči (Emco)	454
musli křupavé s ořechy (Emco)	452
Ciniminis (Nestlé)	415
Jeníkův lup s čokoládovou náplní (Bona Vita)	409
Chocapic (Nestlé)	393
obilné kuličky Ferdy mravence (Emco)	386
Čokoflek čerta Barnabáše (Bona Vita)	379
Šmudlův mls (Bona Vita)	377
Růženčin sen (Bona Vita)	377
musli s čokoládou (Nestlé)	371
corn flakes (Bona Vita)	368
Toppas klubíčka celozrnná (Nestlé)	343
Extra big corny oříšková 1 ks (50 g)	221
musli tyčinka Champion jogurt - jablko	176
oříšková tyčinka Peggy 1 ks (29 g)	162
Schlimbach ovocný řez 1 ks (40 g)	162
musli tyčinka Twiggy	
meruška - jogurt 1 ks (35 g)	139
Knuspi bisquit v karobu 1 ks (30 g)	131
Knuspi polomáčený perník 1 ks (30 g)	131
musli tyčinka Champion light 1 ks (40 g)	129
Bifit - ovocno-obilná 1 ks (35 g)	128
musli tyčinka Fit- meruška 1 ks (30 g)	115
Knuspi bisquit skořice bezlepkový 1 ks (30 g)	115
musli tyčinka v jogurtu 1 ks (25 g)	98
musli tyčinka Senza s oříšky 1 ks (25 g)	98

HOUBY A OCHUCOVADLA

potravina 100 g	energie kcal
majonéza	786
dijonnaise (Hellmans)	495
majonéza light (Hellmans)	457
Dejo mletá směs oříškové chuti	412
želatina	342
šlehačka v prášku (45 g) - Dr. Oetker	214
olivy s tuňákem (lososem)	161
sójová omáčka	138
křen pro labužníky francký	135
hořčice (plnotučná)	124
hříbky sušené	124
Stabilka hotový instantní krém na šlehání	118
kečup	102
worcesterová omáčka	76
ocet	41
bujón zlatý 1 ks	22
hříby	20
kozáci	18
žampiony	16
václavky	15
klouzci žlutí	12
lišky	11
smrže jedlé	10

RYCHLÁ OBČERSTVENÍ A INSTANTNÍ JÍDLA

potravina 100 g	energie kcal
gyros	762
Big-Mac 1 ks	529
langoš	414
instantní kukuřičná kaše - Mišutka	367

potravina 100 g	energie kcal
lívanečky s ovesnými vločkami	361
instantní mléčná rýže	352
škubánky v prášku	342
milkshake velký	339
hot dog	321
cheesburger 1 ks	319
krokety	313
pirožek s náplní (průměrné velikosti)	298
hermelín smažený	289
párek v rohlíku	262
taštička jablečná	259
McDonald's hamburger 1 ks	259
pizza Ristorante (100 g)	250
rýžová kaše jahody a jablka (72 g)	230
pizza šunková (100 g)	227
hranolky - průměrná porce	225
milkshake malý	197
grand pizza Snack s Herkulesem (100 g)	195
hranolky mražené	155
mražené francouzské brambory - směs	153
rýže kari se zeleninou (63 g)	149
instantní polévka brokolicová 1 ks (porce)	100
instantní rajská myšky Krupičky 1 ks (porce)	98
instantní kuřecí myšky Krupičky 1 ks (porce)	61
instantní s játrovými knedlíčky 1 ks (porce)	52

POTRAVINÁŘSKÉ PŘÍPÍADY - „ADITIVA“

Číselné označení	název	příklady
E 100-180	barviva	chlorofyl (E 140) beta-karoten (E 160A) cukrový kuler (E 150)
E 200-297	konzervační prostředky	kys. benzoová (E 210) kys. sorbová (E 200)
E 300-321	antioxidanty	kys. askorbová-vit. C (E 300) kys. mléčná (E 270) lecitin (E 322)
E 322-375	regulátory kyselosti	citronan sodný (E 331) kys. fosforečná (E 338)
E400-415	zahušťovadla stabilizátory želírující přísady	svatojánský chléb (E 410) agar-agar (E 406) arabská guma (E 414)

Dále uvádím přísady v potravinách, které se vyskytují v České republice.

Neškodné přísady:

E 100, 101, 103, 104, 105, 111, 121, 126, 130, 140, 152, 160, 162, 163, 170, 174, 180, 181, 200, 201, 202, 203, 237, 238, 260, 262, 263, 270, 280, 281, 282, 290, 300, 301, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 322, 325, 326, 327, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 382, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 408, 410, 411, 413, 414, 420, 421, 422, 440, 471, 472, 473, 474, 475, 480

Přísady s podezřením:

E 125, 141, 150, 153, 171, 172, 175, 240, 241, 477

Přísady nebezpečné:

E 102 a 110 - vanilkový pudink a hotové omáčky

E 120, 122, 124, 151

E 123 a 110 - gumoví medvídci Treetts, Smarties, Haribo - Veingumm, Schokolinzen, Zott - pudink se šlehačkou, Iglo - rybí prsty, Kraft Dohann mit Crème Fraiche, Kraft Šalami a Treichkase - sýr tavený s příchutí salámu

**POZOR: E 123 JE SILNĚ RAKOVINOTVORNÁ PŘÍ-
SADA - V USA A V ZEMÍCH BÝVALÉHO
SSSR JE ZAKÁZÁNA!**

Silně rakovinotvorné přísady:

E 131, 142, 210, 211, 213, 214, 215, 216, 217, 239

E 120 (tatrazin), E 127 (eritrozin), E 123 (amarant),

E 132 (indigotin), E 954 (sacharin), E 200 (kyselina sorbová), E 210 (kyselina benzoová)

Druh poškození zdraví různými přísadami:

Poškození střev - E 220, 221, 222, 223, 224

Poškození trávení- E 338, 339, 340, 341, 450, 451,
E 407 (ve zmrzlině), E 453, 455, 466

Onemocnění kůže - E 230, 231, 232, 233

Ničí vitamin B12 - E 200

Cévní onemocnění- E 250, 251, 252 - nejvíce
v uzeninách

Cholesterol - E 320, 321

Citlivost nervů - E 311, 312

Zatajované:

E 330 - jedna z nejnebezpečnějších rakovinotvorných přísad - v nápoji Schwepess - citron, v hořčici, v sýrech, krabím mase a v houbách v konzervě „ATEMGOLD“

Každodenní výživu ovlivňují tyto faktory:

- 1) zeměpisná poloha
- 2) dědičnost
- 3) tradice (kultura, dějiny)
- 4) ekonomika státu a jeho hospodářství
- 5) rodina
- 6) škola
- 7) majetek (výdělek)
- 8) zdravotnictví
- 9) klimatické podmínky
- 10) technologie
- 11) zemědělství
- 12) světový názor

Energetická potřeba člověka je ovlivněna:

- 1) pohlavím
- 2) podnebím
- 3) výživou
- 4) zaměstnáním
- 5) metabolismem
- 6) fyzickou kondicí
- 7) druhem cvičení
- 8) intenzitou a častostí **tréninku**

Skladba stravy

Nejlepším řešením je postupně od rána do večera konzumovat sacharidová jídla, přes ovoce a zeleninu, až po jídla masitá. Vše bychom měli jíst v co nejjednodušších kombinacích, nebo úplně odděleně, po 1,5-2 hodinách. Ovoce a zeleninu doporučuji jíst zcela samostatně v intervalu 2 hodin (vzájemně nemíchat).

Jídla není vhodné ničím zapíjet, až nejdříve po půlhodině, aby se žaludeční šťávy neředily a mohlo docházet ke stoprocentnímu štěpení a tím k dokonalému a hodnotnému trávení.

Rozdílné závislosti metabolismu při cvičení a odpočinku

Při cvičení a během tréninku je rychlost metabolismu až 20krát vyšší než při odpočinku. Čím více svalové hmoty, tím rychlejší metabolismus. Proto základem každé regulace hmotnosti je především odbourat tělesný tuk a co nejvíce zachovat svalovou hmotu. Abyste toho dosáhli, musíte ke zdravé a časté výživě (každé 2 hodiny) přidat cvičení anaerobní (posilování) a aerobní (aerobik, jízda na kole, běh).

Tím vším zvyšujete rychlost metabolismu, ubývá tělesný tuk, rostou svaly i síla. Při rychlém metabolismu se zároveň uvolňuje energie a spaluje tuk. Nejvíce energie se uvolní při trávení z bílkovin (25-30 %), pak ze sacharidů (6 %) a nejméně z tuků (4 %).

Z toho je jasné, že konzumací tučných jídel se z organismu uvolňuje nejméně energie a při pomalém metabolismu je i pomalé trávení - tedy předpoklad k přibývání hmotnosti, hlavně ve formě tuku. S bílkovinami je to přesně naopak.

Sacharidová jídla poskytují energii mnohem rychleji než bílkoviny a tuky, ale pozor! Jejich nadbytek se může - pokud není vydán jako energie - přeměnit v tuk.

ZDRAVÁ VÝŽIVA PODLE VLASTNÍ KREVNÍ SKUPINY

Doporučované složení stravy se v průběhu minulých let stále měnilo. Šedesátá a sedmdesátá léta byla ve znamení mléčných výrobků a masa, v posledních letech se zjistilo, že by bylo vhodné omezit spotřebu vepřového masa a uzenin, tučných mléčných výrobků a potravin z bílé mouky ve prospěch zeleniny, ovoce a drůbeže. Také je nezbytné organismus v dostatečné míře zásobovat minerály a vitaminy.

Dlouhodobý výzkum prokázal, že mléko svou lehce viskózní konzistencí navozuje pocit většího zahlenění, i když se ve skutečnosti v organismu více hlenu nevytváří. Při zánětlivém onemocnění není tedy vhodné užívat mléčné výrobky, a také citrusové plody, protože zahlenění organismu zvyšují. Mléko příznaky zahlenění zhoršuje, neboť působí opačně než kořeněné pokrmy - pálivé koření podněcuje uvolňování sekretů, které ředí hlen v dýchacích cestách, a tak uvolňuje zahlenění. Mléko však smyslové receptory v ústech a žaludku uklidňuje, čímž potlačuje průtok vodnatých sekretů a zahlenění prodlužuje.

Uvědomme si, že každý člověk má jedinečný organismus, a to jak geneticky, tak energeticky, a navíc žije v určitých klimatických podmínkách. Proto je jasné, že všem nebude vyhovovat stejná dieta. V naší kultuře je stále zvykem propagovat hubnoucí diety pro všechny bez rozdílu - a potom se divíme, že nefungují. Odpověď je jasná - rozdílné krevní skupiny reagují na potraviny různým způsobem. Dělená strava nebo makrobiotika, která se sice ve většině případů jeví jako vhodná, nemusí zdaleka vyhovovat každému. Budete-li se zároveň s doporučeným cvičením těmito principy řídit, brzy na sobě poznáte první pozitivní změny.

„Jsme rozdílní, a proto je třeba, abychom podle toho přistupovali ke svému jídelníčku a případně i k léčení svých nemocí.“

Podle této zásady si vybrat potraviny, jejichž konzumací se můžete léčit (anebo naopak onemocnět) nebo přibírat či ubývat na váze.

Abychom byli zdraví a štíhlí, musíme zahrnout do životního stylu správnou výživu a tělesný pohyb. Při vzniku nemoci je výživa pouze jedním z činitelů. Rozhodující vliv mají také genetické dispozice, vystavení patogenům a znečištěné prostředí. Strava má tu výhodu, že je jediným významným zdravotním faktorem, který máme zcela pod kontrolou.

Dietou podle krevních skupin můžete podpořit své zdraví, vyřešit zdravotní problémy a dopracovat se ke štíhlé postavě. Krevní skupina zčásti určuje naši povahu, náchylnost k nemocem i potraviny, které bychom měli jíst, abychom si udrželi stále zdraví, protože každá v sobě obsahuje genetickou informaci o stravě, která je právě pro ni nejpříjemnější a nejprospěšnější.

○ KREVNÍ SKUPINA „0“

Lidé s krevní skupinou 0 žili asi před 40 000 lety v Africe. Jejich potravou bylo maso, a tak je jejich trávicí ústrojí schopno ho dobře zpracovat. Lidí v dané oblasti stále přibývalo, proto začali asi před 30 000 lety migrovat do dalších lokalit. Země byla osídlena hlavně lidmi s krevní skupinou 0, která je i dnes nejrozšířenější.

Před 20 000 lety při stěhování do Evropy a Asie vyhubili lidé poslední stáda zvířete a museli hledat náhradní potravu. Rychle se měnili z masožravců na všežravce. Obyvatelstvo se usazovalo kolem pobřeží, okolo řek i jezer, kde byla hojnost dalších potravin a rybích produktů.

Zhruba před 10 000 lety lidé osídlili většinu Země. Nadměrná populace vyčerpala dostupná lovecká území, a to bylo příči-

nou boje o zbývající maso. Lidstvo se stěhovalo a bylo nuceno přizpůsobit svou stravu stále se měnícím podmínkám. Nové potraviny se staly příčinou rozvoje adaptačních mechanismů v trávicím traktu a imunitním systému, které byly nezbytné pro přežití lidského rodu. Tyto změny se odrazily také v rozvoji krevních skupin.

KREVNÍ SKUPINA „A”

Vznikla v Asii a na Středním Východě před 25 000 lety v důsledku nových podmínek a prostředí. Hlavním zdrojem obživy těchto lidí bylo zemědělství, pěstování obilí a chov skotu, a vyznávali odlišný životní styl. Velké změny ve stravě a v životním prostředí způsobily změny v trávicím traktu a imunitním systému, lépe trávili a vstřebávali obiloviny a zemědělské produkty. V důsledku toho vznikla nová krevní skupina A.

B *KREVNÍ SKUPINA „B”*

Vznikla v Himálaji na území dnešního Pákistánu a Indie asi před 10-15 000 lety. Tato krevní skupina byla charakteristická pro kmeny obývající step - Mongoly. Jejich kultura byla založena na chovu zvířat a hlavní potravou jim bylo maso a mléko. Při nájezdech a vojenských výpadech Mongolů po celé Asii se gen této-krevní skupiny plně adaptoval i mimo svou „domovinu”.

AB *KREVNÍ SKUPINA „AB”*

Je to skupina současná a poměrně vzácná, vyskytuje se pouze u 5 % populace. Vznikla, když tlupy barbarů dobývaly území Evropy. Při pohybu nájezdníků z východu na západ došlo zhruba před 1000 lety ke smíšení tolerantní skupiny A a vyváženější skupiny B (původně barbarské).

Na redukci váhy a zlepšení postavy platí pouze dieta, vyhovující svým složením krevní skupině člověka, a na odbourání podkožního tuku cvičení - nic jiného a lepšího není. Různé populární diety jednomu pomohou a druhému ublíží, podle toho, zda se ta či ona strefí do krevní skupiny - pak funguje asi u 30 % lidí.

Jestliže hrál jídelníček velkou roli při vytváření čtyř různých krevních skupin u našich předků, je také pravděpodobné, že potrava, která je značně odlišná od optimálního jídelníčku vhodného pro naši krevní skupinu, může škodit zdraví. Na základě této teorie začal dr. D'Adamo experimentovat se stovkami základních potravin, aby zjistil, nakolik jsou kompatibilní s krevními buňkami různých krevních skupin. Teorie se zdála být správná. Extrakty z jídla vysrážely červené krvinky jednotlivých krevních skupin, neboli aglutinovaly je. Za tuto reakci jsou odpovědné lektiny, které hrají roli speciálního „lepidla“ a nacházejí se v zelenině a pokrmech živočišného původu. Lektiny doslova slepí červené krvinky tím, že se navážou na jejich cukerný komponent. Cukerné složky hrají důležitou roli v určení krevní skupiny. Protože se nacházejí i v jiných tkáních než jen v krvi, může neodpovídající jídlo poškozovat i přímo jednotlivé orgány. Dr. D'Adamo jednak určil, jaký typ potravy by měli konzumovat lidé patřící k jednotlivým krevním skupinám, a rovněž naznačil, jaký by měl být jídelníček pro danou krevní skupinu. Také určil, které potravní doplňky a bylinky mohou být nejefektivnější pro upevnění zdraví.

Základy diety sahají až do daleké minulosti lidstva. Strava a všechny další faktory podle krevních skupin jsou v nás již zakódovány. Proto každý z nás reaguje na určitou dietu jinak. Strava podle krevní skupiny funguje, protože odpovídá našemu genetickému kódu a buněčnému profilu, což je podloženo seriózním vědeckým výzkumem.

Dodržováním diety podle krevní skupiny můžeme:

☞ zlepšit imunitu a lépe bojovat proti virům a infekcím

- ☞ redukovat hmotnost dolů i nahoru - tak jak se tělo zbavuje tuků a škodlivých látek
- ☞ být méně ohroženi civilizačními nemocemi
- ☞ vylepšit si postavu a tím úspěšně bojovat proti stárnutí

Stravování podle krevních skupin je způsob jak urychlit metabolismus a vyčistit krev od škodlivých látek a shlukujících se lektinů. Vhodná strava přispěje k zastavení poškozování buněk, vylepší a omladí náš organismus. Každý člověk stravující se podle své krevní skupiny může během krátké doby na vlastním těle pozorovat nemalé pokroky v léčení zdravotních problémů a ve vylepšování postavy při redukci hmotnosti.

Nositelé krevních skupin 0 a B při konzumaci stravy bohaté na proteiny s omezením sacharidů dostatečně spalují tuky a ubývají na hmotnosti. Opakem jsou lidé se skupinami A a AB. Lidem se skupinou A prospívá hlavně vegetariánská strava založená na zelenině, ovoci, obilovinách, luštěninách, rýži a sóje. Na maso není jejich organismus patřičně biologicky adaptován - mají málo kyselých žaludečních šťáv, takže nejsou schopni maso rozložit a strávit. Také vlastníků krevní skupiny AB vysokoproteinová dieta nepomáhá k redukci váhy, postrádají rovnováhu s potravinami krevní skupiny A, kterou potřebují. Neexistuje dieta vhodná pro všechny krevní skupiny. Každá skupina má ve stravě svá privilegia, toho si buďte vědomi a tímto doporučením se řiďte. Vaším konečným cílem je štíhlost a hlavně zdraví, proto buďte při redukci hmotnosti opatrní a snažte se hubnout pomalu - určitě ne více jak 1,5 kg za týden. Rychlý a velký úbytek hmotnosti je nezdravý, můžete se dostat až do stadia podvýživy, která oslabí váš imunitní systém a jste pak náchylnější k různým onemocněním. Dodržujete-li dietu pro svoji krevní skupinu, dělejte to s mírou a nic nepřehánějte.

Co je stres a jak na něj působí cvičení

Naši celkovou pohodu ovšem neurčují jen potraviny, ale hlavně jejich kvalita, kterou patřičně „ocení“ a využijí tělesné orgány. Stres je psychický tlak působící nadměrně a soustavně na organismus a odezva na něj je stará jako lidstvo samo. Je to reflex, instinkt, který zajišťuje přežití. Když jsme v nebezpečí, odezva na něj je dvojitá - buďto se budeme bránit tomu, co nás napadlo, anebo od toho utečeme fyzicky či duševně. Představte si tuto situaci: je ticho a uhoří blesk, ozve se hromová rána, okna se zachvějí a vás to vyleká. Jste vystrašení, srdce vám buší, puls se zrychluje, potřebujete více kyslíku pro tělesné orgány a svaly. Pro zajištění energie stoupla hladina cukru v krvi, začínáte se potit. Odezva nastala okamžitě a vznikla stresem z leknutí. Vše skončilo, ztichlo. Organismus se začíná vracet do původního stavu - uklidňuje se, vše je opět v naprostém souladu. Ale pokud příčina stresu trvá, adaptace na stres se vyčerpá, až se organismus nakonec poškodí. Nepřirozený stres a stálé napětí ničí naše lidské „ústrojí“ na přežití a deptá organismus.

Stres také zaujímá jedno z předních míst na žebříčku příčin vzniku mnoha nemocí. Stresem ochromený organismus se stává jejich lehkou kořistí. Každý z nás se se stresem vyrovnává po svém, ale nikdo není tak odolný, aby mu bez následků čelil trvale.

Na odstranění stresu je vhodná různorodá fyzická práce, sport a cvičení, které nás uklidní a zároveň prospěje zdraví.

Změny v organismu

- ☞ záněty trávicího ústrojí
- ☞ zpomalování metabolismu, omezená účinnost spalování kalorií (což vede k přibírání hmotnosti)
- ☞ narušená produkce inzulínu, hormonální **nerovnováha**

Nejvhodnější je zařadit do stravy potraviny léčivé a z neškodících pouze ty, po kterých nemáte sklon k tloustnutí. Škodlivé potraviny vyřadte úplně. Tak stanete - s nejlepší možnou potravou - na začátku cesty ke štíhlosti a výbornému zdraví.

Látky podporující výživu

Smyslem těchto látek je posilovat organismus a účinně podporovat dietu. Patří sem vitaminy, minerály a bylinné výtažky, které většinou působí na různé krevní skupiny odlišně. Je jenom na vás, jak si podle doporučení vyberete.

VŠEOBECNÁ CHARAKTERISTIKA KREVNÍCH SKUPIN

○ Krevní skupina 0

Její nositelé jsou silní, vynikají energií a mají vůdčí schopnosti. Dostali do vínku odolnou zažívací soustavu, silnou a přirozenou obranu proti infekcím, výborný metabolismus, dobrý imunitní systém.

Slabinou organismu je špatná přizpůsobivost změnám v jídelníčku a novému životnímu prostředí. V důsledku přílišné aktivity může imunitní systém napadat sám sebe.

Nulky jsou náchylné na tato onemocnění: poruchy srážení krve, snížená funkce štítné žlázy, zánětlivá onemocnění, záněty kloubů, vředy, alergie.

Jídlo má obsahovat vysoký podíl bílkovin (hlavně z masa), maso, ryby, zeleninu, ovoce. Naopak je třeba omezit obiloviny a luštěniny a vypustit tyto potraviny: pšenici, fazole, čočku, zelí, květák, růžičkovou kapustu a hořčici, které zapříčiňují přibírání hmotnosti.

K redukci váhy pomáhají mořské řasy, ryby, maso, kapusta, špenát, brokolice.

Látky podporující výživu: vitaminy B, K, vápník, jód, lékořice, mořské řasy.

Tělesné cvičení: intenzivní - aerobik, kontaktní sporty, běh.

A *Krevní skupina A*

Je rozvážná a precizní, dobře se přizpůsobuje změnám v jídelníčku a novým životním podmínkám. Lehce metabolizuje výživné látky.

Její slabinou je citlivá zažívací soustava a imunitní systém, který je lehce zranitelný a otevřený infekcím.

Lidé se skupinou A jsou náchylní k onemocnění srdce, rakovině, chudokrevnosti, chorobám jater, žlučníku a cukrovce I. typu.

Jelikož jde o vegetariánský typ, jídlo má obsahovat zeleninu, sóju, ryby, obiloviny, luštěniny a ovoce.

Je třeba vypustit maso, mléčné výrobky, pšenici a fazole, neboť přispívají ke zvyšování hmotnosti.

K redukci váhy pomáhají rostlinné oleje, sója, zelenina a ananas.

Látky podporující výživu: vitaminy B12, C, E, kyselina listová, mléč zelinný (ostropestřec mariánský).

Tělesné cvičení: klidné - jóga, strečink.

B *Krevní skupina B*

Béčka jsou flexibilní, kreativní všežravci se silným imunitním a vyrovnaným nervovým systémem, všestranně přizpůsobiví novým životním podmínkám.

Tato skupina je náchylná k vzácným virovým nákazám a k autoimunitním nemocem (roztroušená skleróza, lupus).

Jídelníček má být vyrovnaný (všežravec): maso (nikoli kuřecí), mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, fazole, zelenina, ovoce.

Je vhodné vypustit kukuřici, čočku, pšenici, pohanku, sezamová semínka, neboť jsou důvodem přibírání hmotnosti.

K redukci váhy přispívá zelenina, zvěřina, játra, vejce, lékořice a čaj.

Látky podporující výživu: vitaminy B, C, E, hořčík, lékořice, lecitin.

Tělesné cvičení: mírné - chůze, jízda na kole, tenis, plavání.

AB *Krevní skupina AB*

Je to současná, zřídka se vyskytující skupina, která vznikla splynutím Áčka a Béčka. Dobře se přizpůsobuje moderním podmínkám, má tolerantní imunitní systém.

Slabinou organismu je citlivá zažívací soustava. Je-li imunitní systém příliš tolerantní, může být otevřený infekcím a chovat se negativně ke stejným podnětům jako skupiny A a B.

Je náchylná na srdeční nemoci, chudokrevnost, rakovinu.

Jídlo by mělo obsahovat maso, ryby, mléčné výrobky, tofu, fazole, luštěniny, obiloviny, zeleninu, ovoce.

Je vhodné vypustit tmavé maso, semínka, pohanku, kukuřici, neboť jsou příčinou přibírání hmotnosti.

K redukci váhy pomáhají tofu, ryby, mléčné výrobky, zelenina, mořské řasy, ananas.

Látky podporující výživu: vitamin C, hloh, kozlík, mléč zelinový (ostropestřec mariánský).

Tělesné cvičení: klidné - jóga, jízda na kole, tenis.

Rozdělení potravin pro všechny krevní skupiny

Maso

Ryby - mořští živočichové

Vejce a výrobky z mléka

Obilniny - mouka a těstoviny

Pečivo

Luštěniny

Ořechy a semena

Ovoce

Zelenina
Tuky a oleje
Nápoje - šťávy a čaje z bylin
Koření
Ochucovadla

Dále jsem potraviny rozdělil podle působení:

- 👉 1) *Potraviny léčivé* - jezte je neomezeně - **na organismus působí blahodárně**
- 👉 2) *Potraviny neškodící* - jezte je pouze střídavě - neškodí
- 👉 3) *Potraviny škodící* - úplně se jich vyvarujte - škodí

○ KREVNÍ SKUPINA O

Trávicí trakt lidí s touto krevní skupinou je velmi odolný a má dostatek kyselých trávicích šťáv, které jsou schopny dobře trávit maso (což je mezi krevními skupinami výjimka). Na nulkový organismus výborně působí těžká fyzická námaha - uklidňuje ho a zároveň brání vzniku stresu. Tito lidé mají od pradávna v genech zakódovanou schopnost si ze stravy chudé na sacharidy z bílkovin a tuků vytvořit látky (*ketolátky = ketonický cukr - monosacharid*), které nahrazují sacharidy při udržování potřebného množství glukózy v krvi. Pro krevní skupinou 0 jsou k docílení zdravé a štíhlé postavy nejvhodnější ty potraviny, které označuji v doporučeních jako léčivé, například maso, ryby, zelenina a další. Obézním stačí omezit hlavně pšeničný chléb, luštěniny a fazole. Tím se zrychlí jejich metabolismus, nenaruší se využití kalorií a při patřičné a doporučené námaze začnou snižovat hmotnost bez úbytku svalů. Důležitou roli při regulování hmotnosti hraje hormon štítné žlázy, jehož nízká hladina způsobuje, že značný vliv na přibírání hmotnosti mají potraviny jako zelí, květák, růžičková kapusta a hořčice. To vše se také děje při jejich

špatném trávení a zpomalení metabolismu. Potraviny, které podporují snižování váhy, v sobě mají dostatek jódu, vitaminů skupiny B a hlavně velké množství bílkovin. Mezi ně patří hlavně maso, ryby, drůbež a zelenina.

Maso

Pokud budete jíst doporučené libové kvalitní maso a ryby a pravidelně cvičit, bude to nejlepší způsob jak kvalitně trávit a účinně a rychle metabolizovat. Při nadbytku těchto produktů, které člověk potřebuje pro vytvoření svalové hmoty, musíte stravu doplňovat doporučenou zeleninou a ovocem proti překyselení, jehož následkem by mohly být žaludeční vředy.

- 👉 *Potraviny léčivé:* hovězí, telecí, skopové, jehněčí, kuře, játra, srdce, zvěřina
- 👋 *Potraviny neškodící:* slepice, kachna, krocán, králík, bažant, křepelka, tetřev
- 👊 *Potraviny škodící:* vepřové, husa, šunka, slanina




Ryby - mořští živočichové

Pro krevní skupinu 0 jsou vynikající především mořské ryby, které obsahují kyseliny typu Omega-3 (jikry, makrela, sled, tuňák) působící proti rakovině. Ničí a spolehlivě zlikvidují zhoubné buňky rakoviny prsu, plic a prostaty. Dále brání vzniku onemocnění srdce, cév, kožních nemocí a revmatického zánětu kloubů.

- 👉 *Potraviny léčivé:* makrela, sled, treska, sardinky, losos, jeseter, štika, pstruh duhový, okoun pruhovaný
- 👋 *Potraviny neškodící:* tuňák, žralok, želva, platýs, krab, mlži, úhoř, ančovičky, kapr, humr, rak, žáby, ústřice
- 👊 *Potraviny škodící:* uzený losos, sumcovité ryby, sledi v marinádě, kaviár



Vejce a výrobky z mléka

Organismus krevní skupiny 0 špatně tráví mléko a výrobky z něj, proto je možné tento druh potravin považovat za neprospěšný, který zpomaluje trávení a nadýmá.

-  Potraviny *léčivé* z této skupiny *nejsou* žádné.
-  *Potraviny neškodící*: sójové mléko, sójový sýr (mohou plně nahradit výrobky z mléka), máslo, živý jogurt, vejce (v malém množství)
-  *Potraviny škodící*: mléko (plnotučné, kozí), kefir, podmáslí, syrovátka, zmrzlina, sýry (eidam, plísňový, čedar, ementál, gouda, hermelín, parmazán, všechny tavené)

Obilniny - mouka a těstoviny

Žádné těstoviny ani mouku, které obsahují pšenici, nepovažuji za léčivé, protože obsahují pšeničný lepek, který zpomaluje metabolismus, tím prodlužuje trávení a svými lektiny podporuje záněty a také přibírání hmotnosti. Výborné zkušenosti mám s rýží, která má schopnost odvádět z těla nadbytečnou vodu, proto ji mohou s úspěchem jíst lidé, kteří trpí otoky v důsledku nadměrného zadržování tekutin.

-  *Potraviny neškodící*: rýže (natural, bílá), mouka (z rýže, ječmene, žitná), pohanka, artyčokové těstoviny, proso, špaldová mouka (špalda = druh pšenice s řídkými klasy)
-  *Potraviny škodící*: mouka (pšeničná, ovesná, celozrnná pšeničná, z naklíčené pšenice), pšeničné těstoviny, kukuřice a výrobky z ní, ovesné vločky, pšeničné a ovesné otruby

Pečivo

Většina výrobků obsahuje pšenici, která není pro krevní skupinu 0 vhodná, protože pšeničný lepek a lektiny v něm zapříčiňují zažívací problémy, špatné trávení, záněty sliznice a narušují produkci inzulínu. Existují pouze dva výrobky - chléb esejský a ezeielský - které můžeme považovat pro krevní skupinu 0 za léčivé, protože jsou vyrobeny z naklíčených semen a jejich lektiny jsou tím zničeny.

- 👉 *Potraviny léčivé:* chléb (esejský, ezeielský)
- 👉 *Potraviny neškodící:* chléb (rýžový, bezlepkový, vločkový, křehký, jáhlový, 100% žitný), sójové pečivo
- 👉 *Potraviny škodící:* pečivo (pšeničné, kukuřičné, ovesné, vícezrnné)




Luštěniny

Luštěniny, ať už to jsou fazole, čočka nebo jiné, krevní skupině 0 zpomalují svými lektiny metabolismus, způsobují špatné využití kalorické hodnoty a narušují tvorbu inzulínu. Děje se tak proto, že luštěniny svojí zásaditou povahou narušují kyselost žaludečních šťáv, které jsou pro lidi s krevní skupinou 0 nezbytné k dokonalému trávení masa.

- 👉 *Potraviny léčivé:* V malé míře a pouze příležitostně při žaludečních potížích a proti žaludečním vředům strakaté fazole a hrách černooký. Tyto potraviny svou zásaditou povahou zklidňují a léčí občasné překyselení žaludku způsobené silnou kyselostí žaludečních šťáv.
- 👉 *Potraviny neškodící:* lusky hrachu, sójové boby, zelený hrách, fazolové lusky, fazole (zelené, červené, černé, bílé)
- 👉 *Potraviny škodící:* čočka, fazole modré




Ořechy a semena

Ořechy a semena jezte pouze s mírou, protože obsahují tuky a mohou způsobit přibírání na váze a trávicí potíže (nadýmání).

-  *Potraviny léčivé:* vlašské ořechy, dýňová semínka
-  *Potraviny neškodící:* ořechy (lískové, pekanové), mandle, jedlé kaštiny, máslo (sezamové, slunečnicové, mandlové), semínka (slunečnicová, sezamová)
-  *Potraviny škodící:* ořechy (para, kešu, kokosové, arašídové, pistácie), arašídové máslo, mák

Ovoce

Ovoce obsahuje velké množství vlákniny, vitaminů, minerálů a sacharidů. Jeho dostatečnou konzumací při omezení pečiva, obilnin a těstovin se rychleji přiblížíte ke svému cíli být zdraví a štíhlí. Musíte si ale dobře vybrat, protože ovocné plody jsou různě alkalické (zásadité) a kyselé. Krevní skupině 0 se lépe daří, když její šťávy jsou mírně kyselé, ale v případě nadměrné kyselosti jezte ovoce mírně zásadité, aby se zažívací trakt uklidnil, a vyvarujte se abnormálně kyselých druhů jako jsou citrony, pomeranče atd.

-  *Potraviny léčivé:* fíky, švestky, blumky (zelené, červené, tmavé)
-  *Potraviny neškodící:* jablka, meruňky, hroznové víno (zelené, červené), borůvky, banány, třešně, kiwi, brusinky, mango, citrony, rybíz (černý, červený), dýně, datle, meloun, angrešt, rozinky, papája, grapefruit, broskve, ananas, hrušky, maliny, granátová jablka, nektarinky
-  *Potraviny škodící:* ostružiny, mandarinky, pomeranče, jahody, reveň, avokádo




Zelenina

I tady je pro vás nabídka široká, ale musíte pečlivě vybírat. Mnoho druhů zeleniny nemůžete konzumovat jen tak, protože nevýhodou lidí s krevní skupinou 0 je snížená funkce štítné žlázy z nedostatku jódu. Její funkci snižují například zelí, květák atd., vhodnou zeleninou je naopak brokolice, špenát, kapusta (nikoli růžičková). Listová zelenina má za úkol podpořit dostatek vitamínu K (fylochinon) potřebného pro srážlivost krve, kterou má krevní skupina 0 omezenou. Je třeba se vyvarovat především lilkovitých zelenin (lilek - baklažán, brambory), jejichž častou konzumací byste si mohli přivodit zánětlivé reakce v kloubech. Dále musím připomenout špatné účinky kukuřice, která navozuje příznaky kloubního revmatismu, epilepsie, bolesti hlavy a migrénu u dětí a je možnou příčinou vzniku cukrovky a tloušťnutí jako důsledku narušení účinku inzulínu a zpomalení metabolismu.

- 👍 *Potraviny léčivé:* křen, brokolice, bataty (jedlé povijnice), cibule (červená, žlutá), špenát, kapusta, kedlubna, česnek, pórek, pastinák, pór, petržel, tykev, pampeliška, topinambury (náhrada za brambory), paprika červená
- 👏 *Potraviny neškodící:* cibule zelená, chřest, ředkvička, celer, mrkev, paprika (zelená, žlutá), červená řepa, kopr, hrášek, rajčata, řeřicha, turín, česnek, křen
- 👎 *Potraviny škodící:* brambory, květák, zelí, olivy, kukuřice, lilek (baklažán), růžičková kapusta, hořčice - zelenina










Tuky a oleje

Nositelé krevní skupiny 0 snášejí oleje a tuky dobře, jsou pro ně důležitými produkty. Jejich kladné účinky můžete posílit používáním olejů, v nichž je obsaženo nejvíce mastných kyselin Omega-3 (lněný, řepkový, olivový). Mají protizánětlivé účinky, působí blahodárně na srdce a cévy a brání vzniku některých kožních onemocnění. Jsou také účinné v boji proti cholesterolu a rakovině.

-  *Potraviny léčivé:* olej (lněný, řepkový, olivový)
-  *Potraviny neškodící:* olej (sójový, sezamový)
-  *Potraviny škodící:* olej (kukuřičný, palmový, bavlníkový, podzemnicový)

Nápoje - šťávy a čaje z bylin

Vhodnější jsou zeleninové šťávy, jelikož jsou zásadité a uklidňují trávicí trakt. Ovocné šťávy obsahují více kyselin, a to není pro krevní skupinu 0 žádoucí. Její žaludeční šťávy jsou kyselé dostatečně, neboť tak je to potřeba pro dokonalé trávení bílkovin. Vhodných nápojů není mnoho, ale čaje z bylin považuji za velmi prospěšné, protože také uklidňují zažívací trakt.

-  *Léčivé šťávy:* třešně černé (srdcovky), ananas, švestky
-  *Léčivé nápoje:* sodovka, minerální voda
-  *Léčivé čaje z bylin:* petržel, šípky, zázvor, máta peprná, moruše, pampeliška, smilax (přestup), chmel
-  *Neškodící šťávy:* meruňky, mrkev, celer, okurky, klikev, hroznové víno, grapefruit, papája, rajčata
-  *Neškodící nápoje:* víno (červené, bílé), zelený čaj, pivo
-  *Neškodící čaje z bylin:* heřmánek, mateřídouška, šalvěj, divizna, bříza, bez černý, hloh, ženšen, kozlík lékařský, řebříček obecný, listy maliníku, kořen lékořice, dubová kůra
-  *Škodící šťávy:* jablečná, jablečný mošt, zelná, pomerančová
-  *Škodící nápoje:* cola, destiláty, limonády, černá káva (i bez kofeinu), černý čaj (i bez kofeinu)
-  *Škodící čaje z bylin:* hořec, šťovík, reveň, vojtěška, podběl obecný, kokoška pastuší tobolka, aloe vera, třezalka, list jahodníku, vodilka

Koření



Koření je pro krevní skupinu 0 zdrojem jódu nezbytného pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Nejlepším zdrojem jódu jsou jedlé

mořské řasy. Nedostatek jódu je dnes poměrně vzácný, protože používáme jodidovanou kuchyňskou sůl. Doporučená denní dávka jódu je asi kolem 200 mikrogramů. Pozor na předávkování, které může vyvolat jódovou vyrážku. Nejlepším uklidňujícím prostředkem na překyselený žaludek a jako prevence proti vzniku vředů je řasa měchýřnatá, která urychluje látkovou přeměnu a tím navozuje v organismu odtučňovací režim. Vynikajícím kořením je zázvor, jehož využití je rozsáhlé - při nevolnosti, průjmů, bolestech hlavy, revmatismu, nervových onemocněních, rakovině a zahlenění. Mohu uvést osobní zkušenost: tři roky jsem trpěl bronchitidou s velkým zahleněním a ani opakovaná léčba antibiotiky nepřinášela úspěch. Nasadil jsem tuto léčebnou kúru: třikrát denně třetinu čajové lžičky mletého zázvoru vezměte do úst, asi půl minuty žvýkejte a pak spolkněte bez zapíjení. Způsobuje hřejivé pálení na průduškách, a to podněcuje uvolňování sekretů, které ředí hlen v dýchacích cestách. Toto léčení můžete podpořit třikrát denně jednou lžičkou rybího oleje.

- 👉 *Potraviny léčivé:* zázvor, petržel, kari, řasa měchýřnatá, jedlá mořská řasa (dulce), cayenský pepř (= chilli), lékořice, máta peprná
- 👉 *Potraviny neškodící:* anýz, fenykl, bazalka, rozmarýn, šalvěj, hořčice, estragon, mateřídouška, paprika, šafrán, kopr, bobkový list, hřebíček, kerblík, nové koření, pažitka, koriandr, kmín, majoránka, sůl, kardamom
- 👉 *Potraviny škodící:* kapary, vanilka, pepř, skořice, muškátový oříšek, vše z kukuřice

Ochucovadla

Zdraví není prospěšné a léčivé žádné ochucení na bázi majonéz, hořčic, octů a podobných ingrediencí. Všechny způsobují větší kyselost trávicího traktu, která může přivodit žaludeční potíže (vředy). Jídla můžete plnohodnotně ochutit vhodným kořením nebo olejem.

-  *Potraviny neškodící:* hořčice s křenem, **ovocné** džemy, ovocné želé, majonézy s malou kyselostí
-  *Potraviny škodící:* kečup, nakládaná **zelenina**, **marinády** všeho druhu, jablečný ocet, vinný ocet

Pro lepší orientaci a inspiraci uvádím dále vzorové stravování a několik receptů. Jídla jsou sestavena pro krevní skupinu 0, i když těžko lze připravit jen taková, která by sestávala pouze z léčivých potravin.

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK: BĚŽNÁ STRAVA

Snídaně: dva krajíčky žitného chleba namazané máslem

(Perlou), hruška, čaj z máty peprné

Oběd: telecí maso (recept č. 1), zeleninový salát, minerálka

Svačina: 100 g sušených fíků s jedním jablkem, bylinný čaj

Večeře: kuřecí prsíčka na kari (recept č. 2)

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK: REDUKČNÍ STRAVA

Snídaně: jeden krajíček žitného (esejského) chleba namazaný meruňkovým džemem, bylinkový čaj

Oběd: lahůdkový salát s chřestem (recept č. 3), jeden krajíček žitného chleba, minerálka, bílé víno (pouze na chuť)

Svačina: rýžové burizony s bílým jogurtem

Večeře: míchané ovoce (ananas s grapefruitem)

Mezi běžnou a redukční stravou je pouze ten rozdíl, že potraviny pro redukci jsou lehčí a konzumujeme jich méně. Z každé skupiny doporučuji jíst pouze jednu potravinu, nemíchat a jíst v intervalech dvou až tří hodin. Ve většině případů neuvádím množství ingrediencí, to nechávám na vaší fantazii a chuti.

Ukázka: jedno jídlo - pouze maso,
za 2-3 hodiny druhé jídlo - ovoce
a za další 2-3 hodiny třetí jídlo - zelenina
a tak dále
Čím více se zvyšuje váš metabolismus, tím **můžete**
zkracovat interval mezi jídlem.

Takto vše střidejte a žádné potraviny vzájemně nemíchejte. Myslím, že toto doporučení by z vás dodržoval asi málokdo, proto jsem sestavil několik receptů vhodných pro vaši krevní skupinu.

RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU 0

1 *Telecí paprika*

Telecí maso z plece nakrájíme na kostky. Na trošce čerstvého másla usmažíme červenou nebo žlutou papriku, přidáme nakrájené maso, osolíme, přikryjeme a dusíme. Když maso trochu změkne, poprášíme směs trochou hrubé mouky a dál přikrytou dusíme. Občas zamícháme a podlijeme trochou vody. Když je maso měkké, podáváme s bramborovou kaší ze sladkých brambor (batáty) nebo se sójovými rohlíky.

2 *Kuřecí prsíčka na kari*

Kuřecí prsa vykostíme a z kostí uvaříme vývar. Cibuli nakrájíme na kostičky, červený paprikový lusk na proužky. Trochu na-

krájené cibule podusíme na troše másla dozlatova, přidáme rýži a orestujeme. Zalijeme 3 dl horkého vývaru a 20 minut dusíme, pak přidáme zbytek rýže. Zbylou cibuli podusíme na lžici másla, vmícháme mouku a kari, zalijeme vývarem a omáčku vaříme do zhoustnutí. Pak přidáme papriku a smetanu a 2 minuty povaříme. Kuřecí prsíčka osolíme a po obou stranách asi 5 minut osmažíme na másle. Podáváme zalité omáčkou, jako příloha se hodí ananas s meruňkami.

3 *Lahůdkový salát s chřestem*

Půlku 150g jogurtu dáme do mísy s jednou lžící hořčice s křenem, okořeníme kari, osolíme a posypeme nasekanou pažitkou. Přidáme 150 g na kostičky nakrájeného dietního salámu, půlku nadrobno nakrájené cibule, jablko a rajče a smícháme se 100 g vařeného (sterilovaného) chřestu. Podáváme s žitným chlebem a zapijíme minerálkou nebo trochou bílého vína.

4 *Nulkové roštěnky*

Naklepané roštěnky osolíme, opaprikujeme a prudce opečeme na troše oleje. Vložíme do většího hrnce, poklademe nakrájenými bramborami, cibulí, rajčetem a zaprášíme moukou. Podle potřeby podlijeme vodou a necháme povařit.

5 *Telecí ledvinky*

Opranou, mázder a žilek zbavenou ledvinku osolíme, masitou stranou vložíme do rozpáleného másla, trochu podlijeme vodou a pečeme v ohnivzdorné míse podle potřeby 1-2 hodiny. Když je maso měkké, šťávu zaprášíme moukou a krátce povaříme.

6 *Francouzské řízky*

Telecí řízky nasolíme, naklepeme a necháme asi hodinu uležet. Z mouky a vajec ušleháme kapání, v němž řízky namáčíme a v rozpáleném oleji smažíme do růžová.

7 *Skopová kýta*

Cibulku zpěníme na oleji a přidáme nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu. Odžilkovanou skopovou kýtu zbavenou loje naklepeme, osolíme, okořeníme kari, vložíme na zeleninový základ a chvíli podusíme. Podlijeme vodou a dáme asi na půldruhé hodiny péci. Až maso změkne, potřeme ho slabě solí a česnekem a necháme dopéci. Stavů zaprášíme moukou, povaříme a přecedíme.

8 *Smažené kuře*

Kuře naporcujeme, stáhneme kůži, osolíme a necháme asi hodinu uležet. Potom porce obalíme v mouce a ve vejci rozšlehaném s trochou mléka. Vložíme na rozpálený olej a smažíme doměkka a dozlatova.

9 *Králík smažený*

Staženého odblaněného králíka naporcujeme, opatrně naklepeme, osolíme a necháme hodinu odležet. Porce obalíme v trojbalu (k vejci přidáme trochu mléka) a v rozpáleném tuku smažíme doměkka.

10 *Křenová štika*

Očištěnou a rozkrájenou rybu uvaříme ve slané vodě. Asi polovinu vývaru svaříme s 2 dl octa, několika lžicemi strouhanky, 4 lžicemi strouhaného křenu, 50 g rozinek a 20 g cukru a v této omáčce necháme štika přejít varem.

11 *Pečený úhoř*

Staženého a naporcovaného úhoře osolíme, posypeme šalvějí a pečeme asi 20 minut na rozpáleném oleji. Měkké maso narovnáme na mísu, šťávu zaprášíme moukou, zředíme podle potřeby vodou, povaříme a scedíme. Maso omáčkou přelijeme, obložíme malými brambůrkami, posypeme zelenou petrželí a ozdobíme kousky citronu.

12 *Kapř pečený se sardelovou pastou*

Půlky očištěného kapra osolíme a potřeme máslem utřeným se sardelovou pastou. Vložíme do pekáče, trochu podlijeme vodou a pečeme asi půl hodiny, až je maso křehké a na povrchu zhnědne. Kapra ještě trochu podlijeme a necháme ho ve vypnuté troubě vychladnout.

13 *Kuřecí salát s ovocem*

Uvařené nebo upečené kuřecí maso nakrájíme na malé kousky, přidáme kostičky ananasu, švestky a mandle, trochu osolíme a opaprikujeme. Dobře promícháme, přikryjeme a necháme v chladu proležet. Servírujeme na listech hlávkového salátu ozdobené zelenou petrželkou.

14 *Křen s jablky a mrkví*

Nastrouháme 4 lžíce křenu, 1 mrkev a 1 jablko, přidáme 2 lžičky cukru, sůl, zalijeme trochou silného hovězího vývaru a zamícháme. Podáváme k různým masům místo hořčice.

15 *Topinambury dušené*

Topinambury opereme, povaříme, oloupeme, nakrájíme na plátky, osolíme a na kousku másla dodusíme doměkka. Podáváme ozdobené zelenou petrželkou.

Hlavní podpůrné prostředky pro výživu krevní skupiny 0

Nulka má nedostatek jódu, proto musí podporovat činnost štítné žlázy, jejíž hormony mají produkci jódu na starost. Poruchy z nedostatku jódu se projevují přibýváním hmotnosti, zadržováním vody v těle a únavou. Přírodním zdrojem jódu jsou především mořské ryby.

Látkovou výměnu urychlíte užíváním komplexu vitaminů B, ale vždy je lepší získávat je z přirozených zdrojů jako je maso, ryby, ovoce, zelenina, játra a vejce.

Problém řídké krve, a tím i její srážlivosti, musíme řešit konzumací stravy obsahující chlorofyl - zelená zelenina (kapusta, špenát) a potravin s vitamínem K jako jsou játra a vejce.

K prevenci kloubních a zánětlivých potíží doplňujeme vápník v dávkách kolem 1000 mg, a to z přirozených zdrojů: makrela (konzervovaná s kostmi), losos, sardinky, říčky, brokolice.

Jako prevenci proti vzniku žaludečních vředů musíme dodávat do trávicího traktu zásadité (alkalické) preparáty - lékořici a řasu měchýřnatou, zeleninu a ovoce.

Povaha lidí s krevní skupinou O

Tito lidé mají od vzniku své krevní skupiny v genech odvahu, vytrvalost, sílu a optimismus a víru v sebe sama. Dědičně je v ní zakódována pozitivní reakce na fyzické zatížení, což je ovlivněno tím, že se tato krevní skupina odpradávná živila vysoce proteinovou stravou. V případě jakýchkoli stresů je možné se jich rychle a bez problémů zbavit intenzivním a dynamickým cvičením. Proto také platí, že pokud tito lidé nemají možnost se fyzicky vybit, mají tendenci tloustnout. Zapamatujte si to a při psychických problémech si zacvičte, posloužíte tak svému zdraví hned dvakrát.

A KREVNÍ SKUPINA A

Tato krevní skupina má hodně citlivý trávicí trakt, který je geneticky přizpůsoben a nejvíce mu vyhovuje vegetariánská strava bohatá na sójové bílkoviny, obiloviny a zeleninu, kterou by měla konzumovat co nejčastěji v přírodním, syrovém stavu. Pro svůj slabý a citlivý imunitní systém je biologicky náchylná k srdečním potížím, cukrovce a rakovině. Tyto geneticky zakódované dispozice lze úspěšně eliminovat správnými potravinami. K udržení zdravé a štíhlé postavy je nejvhodnější rostlinná strava a vynechání veškerého masa. Skupina A může konzumovat z masa v malé míře pouze kuře a krůtu, ostatní masa organismu škodí, protože narušují trávení a zpomalují metabolismus. Tím dochází k zadržování tekutin a při malé kyselosti žaludečních šťáv k pomalému trávení živočišných bílkovin, čímž vznikají toxiny, které mají schopnost vytvářet rakovinotvorné látky. Maso, mléčné výrobky a fazole zpomalují trávení a tím podporují zvyšování váhy. Zelenina, potraviny ze sóji a rostlinné oleje usnadňují trávení, podporují výměnu látkovou a nezadržují tekutiny, čímž naopak redukci váhy podporují.

Maso

Jelikož krevní skupina A má málo kyselých žaludečních šťáv, měla by maso ze svého jídelníčku zcela vyloučit a přeorientovat se na vegetariánskou stravu. Skupina A je pravým opakem skupiny 0, a je tedy náchylná k jiným nemocem. Konzumací vegetariánské stravy může omezit rizikové faktory pro vznik srdečních chorob a rakoviny.

- 👉 Pro krevní skupinu A *není* žádná potravina z masa posuzována jako *léčivá*.
- 👉 *Potraviny neškodící*: kuře, krůta
- 👉 *Potraviny škodící*: (většina masa a masných výrobků): maso (skopové, hovězí, vepřové, telecí, jehněčí), husa, kachna, bažant, tetřev, králík, křepelka, zvěřina, srdce, játra, šunka, slanina

Ryby - mořští živočichové

Ryby jsou doporučovány pouze v malém množství. Určité druhy, převážně bílé mořské (platýs), které obsahují lektiny, nejezte vůbec. Jsou schopny již tak citlivý a slabý trávicí trakt narušovat, shlukovat buňky a tím omezovat jejich funkci.

- 👉 *Potraviny léčivé*: kapr, sardinky, treska, pstruh mořský, makrela, kanic, hlemýžď, mořská štika, losos, siven duhový, okoun (stříbrný, žlutý)
- 👉 *Potraviny neškodící*: tuňák, jeseter, štika, okoun bílý, žralok
- 👉 *Potraviny škodící*: ančovičky, mlži, kaviár, rak, platýs, sled, krab, úhoř, ústřice, želva, slávky, halibut, žába, chobotnice, lastury, sumec

Vejce a výrobky z mléka

Lidé s krevní skupinou A mají daleko větší výběr mléčných výrobků než krevní skupina 0. Vyhovující je pro ně hlavně sójové

mléko a zakysané výrobky. Pokud trpíte alergiemi a průduškovým onemocněním, nekonzumujte plnotučné mléčné výrobky, jejichž lehce viskózní konzistence (hutnost) podporuje větší zahlenění a vaše problémy zhoršuje.

- 👉 *Potraviny léčivé:* sójový sýr, sójové mléko (jsou zdravé a plně jimi nahradíte svoji potřebu mléka)
- 👋 *Potraviny neškodící:* kozí mléko, kozí sýr, kefír, jogurty, nízkotučný sýr, mozzarella, vejce (příležitostně)
- 👎 *Potraviny škodící:* mléko kravské (všechny druhy), syrovátka, podmásli, máslo, smetanová zmrzlina, sýry (hermelín, parmezán, gouda, čedar, plísňové, měkké tavené)

Obilniny - mouka a těstoviny

Pro vegetariánskou krevní skupinu A jsou tyto potraviny vynikajícím zdrojem rostlinných bílkovin, a proto by měly v jídelníčku převládat. Jak jsem se již zmínil u mléčných výrobků, lidé s krevní skupinou A mají nadměrnou produkci hlenu, musí tedy omezit produkty obsahující pšenici. Pšenice je kyselinotvorná, zvyšuje množství hlenu, proto musíme - abychom dosáhli rovnováhy - doplňovat stravu alkalickými potravinami (ovoce). Na krevní skupinu 0 působí pšenice naopak zásaditě.

- 👉 *Potraviny léčivé:* amarant, pohanka, mouka (žitná, ovesná, rýžová)
- 👋 *Potraviny neškodící:* ječmen, ovesná kaše, otruby (ovesné, rýžové), pšenice špalda, loupané proso (jáhly), kukuřičné lupínky, burizony, rýže (bílá, hnědá), mouka (z ječmene, z naklíčené pšenice, z tvrdé pšenice, z pšenice špaldy)
- 👎 *Potraviny škodící:* pšeničné otruby, pšeničné klíčky, drcená pšenice, škrob, musli, mouka (pšeničná bílá, pšeničná celozrnná), těstoviny

Pečivo

Pečivo a pekárenské výrobky, jsou-li vyrobeny z těch správných surovin, na skupinu A působí blahodárně, až léčivě. Vyvarujte se pouze celozrnné pšenice.

- 👉 *Potraviny léčivé:* chléb esejský a ezekielský (v obchodech se zdravou výživou), pečivo ze sójové mouky a z naklíčené pšenice
- 👉 *Potraviny neškodící:* chléb (100% žitný, žitný Vita, žitný křehký, z pšenice špaldy, vločkový, bezlepkový, prosný)
- 👉 *Potraviny škodící:* chléb (pšeničný - bílý, vícezrnný, celozrnný)

Luštěniny




Luštěniny a fazole jsou pro tuto krevní skupinu velmi vhodné. Nejezte pouze určité druhy fazolí (obecné, modré, měsíční) obsahující lektiny, které shlukují buňky, brzdí účinnost enzymů a zpomalují přeměnu látkovou, čímž podporují přibývání hmotnosti a narušují tvorbu inzulínu, takže vzniká možnost onemocnění cukrovkou.

- 👉 *Potraviny léčivé:* fazole (azuki, zelené, černé, strakaté), čočka (obecná, zelená, červená), sója, hrách černoooký
- 👉 *Potraviny neškodící:* fazole (bílá, jicama), fazolové lusky, hrách zelený, hrachové lusky, bob obecný
- 👉 *Potraviny škodící:* fazole (modré, obecné, měsíční, červené)

Ořechy a semena




Jelikož lidé s krevní skupinou A výborně snášejí potraviny s vysokým obsahem rostlinných bílkovin, jsou pro ně ořechy a semena ideální a získávají v nich důležitou potravinu. Nejlepší pro tuto skupinu, rizikově náchylnou k rakovině, je zařadit do

jídelníčku pražené arašídny (proti rakovině) a dýňová semínka obsahující zinek a důležitý antioxidant beta-karoten (na artrózu, infarkt, rakovinu, zákaly).

-  *Potraviny léčivé:* arašídny, dýňová semínka, arašídové máslo
-  *Potraviny neškodící:* máslo (mandlové, slunečnicové, sezamové), mandle, mák, jedlé kaštiny, ořechy (vlašské, lískové), semínka (slunečnicová, sezamová)
-  *Potraviny škodící:* ořechy (para, kokosové, kešu, pistácie)

Ovoce

Krevní skupina A by měla konzumovat dostatečné množství ovoce, ale vzhledem k zásaditým žaludečním šťávám se hodí spíše ovoce sladké, aby se neporušila chemická rovnováha. Kyselá ovoce dráždí žaludeční sliznici a narušuje využití určitých minerálů. I Áčko ale potřebuje občas osvěžit trávicí trakt kyselější potravinou. Pomeranče na to nejsou vhodné, svými šťávami dráždí sliznici žaludku, grapefruity a citrony působí opačně. Po natrávení působí zásaditě a citrony navíc svojí kyselostí přispívají k lepšímu trávení a mají schopnost odstraňovat hleny z dýchacích cest. Pozor si dávejte na banány, které zpomalují trávení.

-  *Potraviny léčivé:* fíky, meruňky, ananas, borůvky, citrony, ostružiny, blumky (červené, zelené, modré), třešně, švestky, rozinky, grapefruity
-  *Potraviny neškodící:* jablka, datle, maliny, broskve, hrušky, ostružiny, jahody, kiwi, meloun, dýně, angrešt, nektarinky, bezinky, černý rybíz, hroznové víno (červené, zelené, modré), avokádo
-  *Potraviny škodící:* pomeranče, banány, reveň (rebarbora), mandarinky, papája, mango, meloun (muškátový, ananasový)

Zelenina

Pro krevní skupinu A jakožto vegetariána je zelenina nezbytná obsahem vitaminů a minerálů. Pouze se musíte vyvarovat určitých druhů zeleniny, uvedu jakých a proč. Nekonzumujte žádné druhy brambor, ani bataty, a žádné druhy zelí, protože zatěžují váš již tak dost citlivý trávicí trakt. Ještě více škodí rajčata. Vašemu žaludku neprospívají ani všechny druhy papriky. Blahodárné pro váš trávicí trakt jsou mrkev, kapusta, špenát, dýně, petržel. Mrkev je zdrojem beta-karotenu, silného antioxidantu, který brání vzniku rakoviny, chrání cévy, zlepšuje imunitní systém a působí proti infekcím. Kapusta chrání před rakovinou tlustého střeva, špenát snižuje hladinu cholesterolu a působí proti infarktu, rakovině a zákalům. Petržel je diuretikum, které pomáhá odvádět z organismu vodu a je prevencí před rakovinou.

- 👉 *Potraviny léčivé:* artyčoky, brokolice, topinambury, cibule (červená, žlutá), mrkev, petržel, špenát, kapusta, kedlubna, pór, pastináček, česnek, čekanka, dýně, křen, pampeliška, listy řepy
- 👉 *Potraviny neškodící:* chřest, ředkvička, štěrbák, kerblík, okurka, červená řepa, celer, květák, cibule (zelená, šalotka), turín, řeřicha, růžičková kapusta, cuketa, tykev (všechny druhy), kukuřice (žlutá, bílá), oliva (zelená), hlávkový salát
- 👉 *Potraviny škodící:* zelí (všechny druhy), brambory (všechny druhy), papriky (všechny druhy), olivy (černé), houby, lilek (baklažán), rajčata

Tuky a oleje

Tato krevní skupina dobře prosperuje jen s malým množstvím tuků a olejů. Vynikající je - jak chuťově, tak zdravotně - olej olivový. Snižuje cholesterol a je prevencí proti srdečním nemocem.

- 👉 *Potraviny léčivé:* olej (lněný, olivový)
- 👉 *Potraviny neškodící:* olej (řepkový, sójový)
- 👉 *Potraviny škodící:* olej (kukuřičný, saflorový, sezamový, bavlníkový, podzemnicový)

Nápoje

Jelikož krevní skupina A má geneticky danou citlivou zažívací soustavu a zranitelný imunitní systém náchylný k infekcím, musí pít bylinné čaje s posilujícím účinkem (lopuch, třapatka-echinacea, aloe vera atd.). Také proti zahleňování a pro lepší vylučování hlenu je vynikající pít hlavně ráno po probuzení sklenku vlažné vody s citronem. Pro podpoření zásaditých žaludečních šťáv a zrychlení pomalé a citlivé zažívací soustavy je vhodné zvýšit obsah kyselin pitím tekutin, které zvyšují kyselost, jako je černá káva a zelený čaj. Červené víno má kladný vliv na srdce a cévy. Zázvorový čaj žádoucně zvyšuje kyselost žaludečních šťáv a léčí průdušky podněcováním uvolňování a ředěním hlenu.

- 👉 *Léčivé šťávy:* meruňky, ananas, mrkev, švestky, grapefruit, celer, černé třešně (srdcovky)
- 👉 *Léčivé nápoje:* černá káva (i bez kofeinu), zelený čaj, červené víno, voda
- 👉 *Léčivé čaje z bylin:* vojtěška, hloh, aloe vera, lopuch, šípek, třapatka, zázvor, heřmánek, třezalka, ostropestřec mariánský (mléč zelinný), ženšen, kozlík lékařský
- 👉 *Neškodící čaje z bylin:* mateřídouška, ptačinec, divizna, černý bez, list maliníku, chmel, lípa, bříza, moruše, pampeliška, vodilka, máta peprná, lékořice, řebříček, podběl, petržel, hořec, šalvěj, jablečník, kokoška pastuší tobolka, list jahodníku, dubová bílá kůra
- 👉 *Škodící šťávy:* pomeranč, rajče, papája
- 👉 *Škodící nápoje:* pivo, limonáda, sodovka, minerálka, alkohol, černý čaj (i bez kofeinu)
- 👉 *Škodící čaje z bylin:* reveň, kukuřice, šťovík, jetel luční

Kořeni

Nositelé krevní skupiny A pro posílení vrozeně slabšího imunitního systému necht' jídla koření v hojné míře.

- ☞ *Potraviny léčivé:* zázvor, česnek, sójová omáčka, miso, tamar
- ☞ *Potraviny neškodící:* nové koření, muškátový oříšek, máta, sušená hořčice, anýz, oregano, paprika, bobkový list, kardamom, rozmarýn, skořice, pažitka, šafrán, hřebíček, saturejka zahradní, mateřídouška, kari, sůl, estragon, vanilka, kmín, kopr, majoránka, kurkuma, koriandr, šalvěj, petržel, bergamotka, cukr (hnědý, bílý), med, kerblík (třebule pravá), jedlá mořská řasa, bazalka, koriandr
- ☞ *Potraviny škodící:* pepř (všeho druhu), chilli, libavka, karpary

Ochucovadla

Pro krevní skupinu A je k ochucení jídel vhodná pouze hořčice, která dobře podpoří slabý imunitní systém. Nepřípustná je pro ni konzumace kečupu, protože není schopna strávit rajčata a ocet, kteréžto poživatiny organismu velice škodí.

- ☞ *Potraviny léčivé:* hořčice
- ☞ *Potraviny neškodící:* džem a želé z doporučeného ovoce, marináda (košer, koprová, sladká, kyselá), salátové dressinky (nízkotučné a z doporučených zelenin)
- ☞ *Potraviny škodící:* kečup, worcesterová omáčka, majonéza, vinný ocet (červený, bílý), jablečný ocet, želatina

Dále uvádím vzorový jídelníček a recepty na jídla vhodná pro krevní skupinu A, i když opět s výhradou, že těžko lze sestavit jen taková jídla, která by odpovídala pouze potravinám léčivým.

Vzorový jídelníček: běžná strava

Každé ráno po probuzení vlažnou vodu s citronem.

Snídaně: kaše uvařená z pohanky posypaná nakrájenou petrželí, heřmánkový čaj

Oběd: kuřecí salát s hráškem (recept č. 4), zelený čaj

Svačina: zeleninový salát (recept č. 13), čaj z třezalky

Večeře: ovesná kaše s meruňkami, sójové mléko

Vzorový jídelníček: redukční strava

Každé ráno po probuzení vlažnou vodu s citronem.

Snídaně: rýžové burizony rozpuštěné v sójovém mléce

Oběd: celer s tofu (recept č. 6), heřmánkový čaj

Svačina: 150 g bílého jogurtu, do kterého vmícháme rozinky podle chuti

Večeře: kapr na křenu (recept č. 9), šípkový čaj

RECEPTY PRO *KREVNÍ SKUPINU A*

1 *Smažený květák*

Omytý květák vložíme do vařící osolené vody, povaříme asi čtvrt hodiny doměkka. Trochu vychladlý nakrájíme podélně na řízky, obalíme v trojobalu a smažíme dozlatova.

2 *Dušené kedlubny*

Kedlubny nakrájíme, dáme do hrnce s trochou převařeného másla, medu a soli. Přidáme trochu cukru, podlijeme 1 dl vody a dusíme. Když kedlubny změknu, zahustíme je máslovou jíškou, osladíme a osolíme podle chuti.

3 *Plněné kedlubny*

Mladé nedřevnaté kedlubny zespodu vydlabeme, vložíme do hrnce na máslo rozpuštěné s cukrem a solí a dusíme do poloměkka. Kedlubny vyjmeme, necháme okapat, naplníme nádivkou a polijeme výpekem.

Nádivka: Drobně nakrájené kuřecí nebo krůtí maso podusíme na másle, smícháme s máslovou jíškou, dvěma žloutky a citrónovou šťávou.

4 *Kuřecí hrášek*

Trochu cukru zalijeme malým množstvím vody, vložíme hrášek a na slabém ohni dusíme doměkka. Zaprášíme moukou a podlijeme mlékem nebo smetanou, osolíme a okořeníme podle chuti. Kousky vařeného nebo pečeného kuřecího masa polijeme hráškovou omáčkou.

5 *Sójové karbanátky*

Asi 250 g sóji namočíme na čtvrt hodiny do vody. Přidáme vejce, lisovaný česnek, sůl, špetku zázvoru. Z této hmoty tvoříme malé kuličky a smažíme na sójovém oleji.

6 *Celer s tofu*

Celer, tofu a sójový salám nakrájíme na kostky, přidáme nasekanou pažitku, osolíme a vše zamícháme. Do vymazané ohnivzdorné mísy vložíme tuto směs, polijeme vajíčkem rozšlehaným s trochou mléka a pokapeme směsí oleje a citronu. Zapečeme v troubě a podáváme se sójovými rohlíky.

7 *Štika na zelenině*

Osmahneme dozlatova cibulku, přidáme drobně nakrájenou mrkev a celer, na to poklademe porce ryby. Polijeme horkou vodou, okořeníme kari a novým kořením a navrch rozložíme nakrájenou kyselou okurku. Dusíme doměkka a před podáváním posypeme maso nasekanou pažitkou. Nejvhodnější přílohou je rýže.

8 *Kapr smažený*

Očištěnou rybu naporcujeme, trochu osolíme a asi půl hodiny necháme uležet. Přisolíme, obalíme v mouce, potřeme rozšlehaným vajíčkem ochuceným špetkou muškátového oříšku a obalíme ve strouhance. Smažíme na másle nebo oleji.

9 *Kapr na křenu*

Očištěného a naporcovaného kapra uvaříme v mírně slané vodě. Na talíři polijeme křenovou omáčkou (křen se slazeným mlékem).

10 *Sýrové smaženky*

V mléce (i sójovém) rozšleháme vejce, přidáme strouhaný sýr a tolik mouky, aby vzniklo husté těstíčko. V něm namáčíme žitný chléb, který smažíme na oleji po obou stranách.

11 *Vaječné omelety se zeleninou a sýrem*

Vejsce rozšleháme s vodou a moukou, osolíme a smažíme **omelety**, které po upečení posypeme pažitkou a sójovým sýrem.

12 *Vařená petržel se sýrem*

Petržel oloupeme a uvaříme ve slané a citronem okyselené vodě doměkka. Nakrájíme ji na plátky, na každý dáme kousek sýra a polijeme rozpuštěným máslem. Podáváme s topinkou z žitného chleba.

13 *Zeleninový salát*

Nasekanou brokolici, nať petržele a nastrouhanou mrkev dáme do misky, zalijeme trochou oleje (olivový nebo řepkový) a vše zamícháme. Můžeme podávat samotné nebo se sójovým pečivem.

14 *Čočka se sýrem*

Změklou namočenou čočku úplně rozvaříme na hustou kaši, kterou ochutíme vegetou a posypeme nastrouhaným sójovým sýrem nebo mozzarellou.

15 *Kedlubnová pomazánka*

Kedlubny jemně nakrouháme, přidáme trochu nastrouhaného křenu, vmícháme bílý jogurt, osolíme a posypeme najemno nasekanou pažitkou. Mažeme na sójové pečivo nebo žitný křehký chléb.

Hlavní podpůrné prostředky pro výživu krevní skupiny A

Musíte posilovat svůj velmi zranitelný imunitní systém a můžete to dělat těmito prostředky: vojtěškou, aloe vera, lopuchem a zeleným čajem, který je výborným antioxidantem a působí v trávicím ústrojí protinádorově.

Na posílení a povzbuzení žaludku, a zároveň jako prevence proti rakovině, je dobrý zázvor a vitamin C (3x250 mg denně). Nejlepší je z přírodních zdrojů (grapefruit, citron, šípky), i když tady nelze zjistit jeho přesné množství.

Jako prevenci srdečních onemocnění, ke kterým jste rovněž náchylní, používejte hloh, který posiluje srdce, snižuje krevní tlak a zvyšuje pružnost cév.

Povaha lidí s krevní skupinou A

Tito lidé mají od přírody zakódovány rysy jako je poslušnost, ukázněnost a respekt k druhým. Jsou chytří, citliví, nadšenci a umějí potlačovat své pocity a úzkost. Díky vlastnostem lidí této krevní skupiny lidstvo přežilo. Občas také vybuchnou, jsou nervózní a rozčílí se, protože emoce nemohou potlačovat donekonečna. Na uklidnění doporučuji relaxovat jógou. Stresům a psychickým problémům předcházejte cvičením, které prospěje tělu i duši.




B KREVNÍ SKUPINA B

Béčka jsou po stravovací stránce nejvyrovnanější ze všech krevních skupin. Jejich strava je nejvyváženější, jsou to prakticky všežravci se silným imunitním systémem a rychlou schopností přivykat všem změnám. Krevní skupina B je schopná čelit závažným onemocněním (srdečním a rakovinám), ale naopak je náchylná k nemocem autoimunitního charakteru, napadení vzácnými viry, skleróze, cukrovce, chronické únavě. Pro uchování zdraví a štíhlé postavy se Béčko musí vyvarovat konzumace čočky, kukuřice, pohanky a pšenice. Tyto potraviny svým obsahem škodlivých látek oslabují látkovou výměnu, snižují hladinu cukru v krvi a zadržují vodu v organismu. To je hlavní příčinou zvyšování tělesné hmotnosti, protože činnost trávicího traktu se zpomalí, živiny jsou špatně využívány a ukládá se tuk.

Zelenina, maso a mléčné produkty jsou u této krevní skupiny prioritní pro urychlování výměny látkové a tím i lepší trávení, které podporuje úbytek tuku.

Maso

Určité druhy masa (hovězí, krůta, telecí a další) by měli nositelé krevní skupiny B omezit. Jelikož jsou náchylní na nemoci autoimunitního systému, nesnášejí je, protože mezi těmito potravinami a nemocemi je určitá spojitost a schopnost tyto nemoci podporovat. Hlavně se musíte vyvarovat kuřecího masa, které svými lektiny shlukuje krevní buňky, což může být příčinou mozkové mrtvice a oslabení imunitního systému.

-  *Potraviny léčivé:* skopové, jehněčí, králík, zvěřina
-  *Potraviny neškodící:* bažant, telecí, hovězí, krůtí, játra
-  *Potraviny škodící:* vepřové, slanina, šunka, kuře, kachna, slepice, husa, tetřev, křepelka, srdce

Ryby

Ryby, hlavně mořské, jsou velice prospěšné obsahem výživných olejů. Nekonzumujte drobnější mořské živočichy (raci, krabi, škeble, ústřice atd.), protože v jejich mase jsou lektiny, které krevní skupinu B narušují.

- ☞ *Potraviny léčivé:* treska, štika, makrela, sardinky, jikry, losos, halibut, platýs, jeseter, kanic, okoun (mořský), pstruh (mořský)
- ☞ *Potraviny neškodící:* tuňák, kapr, sumec, mečoun, sled', okoun (stříbrný, bílý, žlutý), žralok, pstruh (duhový)
- ☞ *Potraviny škodící:* ančovičky, humr, úhoř, losos (uzený), slávky, okoun (modravý), želva, žába, škeble, ústřice, lastury, krab, hlemýžď, rak

Vejte a výrobky z mléka

Krevní skupina B a mléčné produkty obsahují stejný druh cukru (D-galaktóza). Jeho splynutím je tedy jako jediná schopna výrobky z mléka výborně zužitkovat a strávit.

- ☞ *Potraviny léčivé:* mléko (polotučné, kozí), kefir, jogurt, kozí sýr, mozzarella
- ☞ *Potraviny neškodící:* mléko (plnotučné), máslo, podmáslí, sýry (ementál, hermelín, eidam, gouda, čedar, parmezán, ementál, krémový sýr), syrovátka, sójové mléko, sójový sýr, vejce (jedno vejce 3-6x za týden)
- ☞ *Potraviny škodící:* plísňové sýry, smetanová zmrzlina, tofu

Obilniny, mouka a těstoviny

Krevní skupině B velmi prospívají jídla z rýže a ta, která obsahují oves. Hlavním rysem této krevní skupiny je rovnováha mezi všemi potravinami. Proto ani spotřebu produktů, které obsa-

hují příznivé živiny, nepřehánějte. Hlavně si dávejte velký pozor na žitné výrobky, které navozují usazování škodlivého lektinu a podporují nebezpečí mozkové mrtvice.

- ☝ *Potraviny léčivé:* proso, otruby (rýžové, ovesné), mouka (ovesná, rýžová), rýžové burizony, pšenice špalda
- ☞ *Potraviny neškodící:* rýže (hnědá, bílá), rýžová kaše, mouka (grahamová, bílá, z pšenice špaldy), těstoviny ze semoliny, musli
- ☞ *Potraviny škodící:* žito, lepek, ječmen, pohanka, amarant, mouka (žitná, ječná, pšeničná celozrnná, z tvrdé pšenice), vše z kukuřice, pšeničné otruby, pšeničné klíčky, artyčokové těstoviny

Pečivo

Krevní skupina B by neměla konzumovat žádné pečivo, ve kterém je obsažena pšenice, žito a kukuřice. Tyto potraviny zpomalují přeměnu látkovou a tím vzniká možnost přibírání hmotnosti. Přesto si můžete vybrat z dostatečně široké nabídky pekárenských výrobků.

- ☝ *Potraviny léčivé:* prosné pečivo, chléb (rýžový - hnědá rýže, esejský, ezekielský), rýžové koláčky
- ☞ *Potraviny neškodící:* pečivo (sójové, z ovesných otrub), chléb (bezlepkový, z pšenice špaldy)
- ☞ *Potraviny škodící:* pečivo (pšeničné, žitné, kukuřičné), vícezrnný chléb

Luštěniny

Krevní skupina B dobře přijímá luštěniny a fazole. Ale především je nutné se zaměřit na potraviny, které jsou pro ni léčivé, nic nepřehánět a dodržovat stravovací rovnováhu.

- 👍 *Potraviny léčivé:* sója červená, fazole (obecné, modré, měsíční)
- 👉 *Potraviny neškodící:* fazole (bílé, zelené, severní, červené), bob obecný, fazolové lusky, lusky hrachu, zelený hrách
- 👎 *Potraviny škodící:* čočka (obecná, zelená, červená), fazole (strakaté, černé), hrách černooký

Ořechy a semena

Pro krevní skupinu B je většina ořechů a semínek považována za nevhodnou potravinu. Obsažené škodlivé látky brzdí tvorbu inzulínu, čímž vzniká nebezpečí onemocnění cukrovkou.

- 👍 Z těchto produktů *nejsou* žádné považovány za *léčivé*.
- 👉 *Potraviny neškodící:* ořechy (vlašské, para, pekanové), mandle, jedlé kaštiny
- 👎 *Potraviny škodící:* ořechy (kešu, arašídny, pistácie, lískové, kokosové), semínka (sezamová, slunečnicová, maková)

Ovoce

Jelikož lidé s krevní skupinou B mají nejvyrovnanější trávicí trakt ze všech krevních skupin a zásadité a kyselé žaludeční šťávy v rovnováze, mohou si dovolit konzumovat různé ovoce, i to hodně kyselé, které ostatní skupiny nemohou. Přesto se musí některých druhů vyvarovat.

- 👍 *Potraviny léčivé:* ananas, banány, blumy (tmavé, zelené, červené), hroznové víno (černé, zelené, červené), papája, klikev
- 👉 *Potraviny neškodící:* jablka, hrušky, švestky, meruňky, broskve, nektarinky, třešně, rybíz (černý, červený), fíky, datle, pomeranče, citron, grapefruit, mandarinky, kiwi, ostružiny, maliny, jahody, borůvky, angrešt, mango, rozinky, bezinky, melouny, brusinky

- ☞ *Potraviny škodící:* reveň (rebarbora), opuncie, granátová jablka, avokádo

Zelenina

Pro krevní skupinu B je zelenina prospěšná a měla by být konzumována často a ve velkém množství. Pouze se vyhýbejte rajským jablíčkům, jejichž lektiny dráždí žaludeční sliznici. Ze stravy vylučte kukuřici, která snižuje hladinu cukru.

- ☞ *Potraviny léčivé:* sladké brambory (všechny druhy), zeli (bílé, červené, čínské), paprika (zelená, žlutá, červená), křen, mrkev, lilek, pastiňák, brokolice, květák, petržel, kapusta, růžičková kapusta, červená řepa, listy řepy, fazole (měsíční), hořčice (zelenina), brambory
- ☞ *Potraviny neškodící:* cibule (zelená, žlutá, červená, šalotka), česnek, chřest, cuketa, celer, okurka, čekanka, kerblík, kedlubna, řeřicha, vodnice, kopr, pampeliška, ibišek (jedlý), turín, špenát, pórek, tykev (všechny druhy), křen, jedlý kaštan, salát, štěrbák, locika lesní, bílé brambory
- ☞ *Potraviny škodící:* artyčoky, rajčata, kukuřice (bílá, žlutá), mango, dýně, ředkvičky, sója (naklíčená), olivy (zelené, černé, řecké, španělské), topinambury

Tuky a oleje

Lidé s krevní skupinou B by neměli užívat při přípravě jídel oleje, které jim ze zdravotního hlediska neprospívají, jelikož ničí jejich trávicí systém. Výjimkou je pouze olej olivový, který Běčku svědčí pro udržení dobré funkce trávení a je účinný pro vylučovací systém.

- ☞ *Potraviny léčivé:* olivový olej
- ☞ *Potraviny neškodící:* olej (lněný, z tresčích jater), máslo mandlové
- ☞ *Potraviny škodící:* olej (řepkový, slunečnicový, sezamový,

kukuřičný, bavlníkový, podzemnicový, saflorový), máslo (arašídové, sezamové, slunečnicové)

Nápoje - šťávy a čaje z bylin

Pro krevní skupinu B je většina ovocných a zeleninových šťáv natolik vhodná, že je doporučuji na posílení imunitního systému pít ráno nalačno. Můžete smíchat lecitinový a lněný olej (od každého asi 1 polévkovou lžící) s ovocnou nebo zeleninovou šťávou a vypít nalačno. Nápoj posílí a urychlí metabolismus a zlepší imunitu. Z bylinných čajů nemá krevní skupina B moc velký užitek. Příznivými bylinkami jsou máta peprná, uklidňující trávicí ústrojí, a lékořice, která udržuje rovnováhu cukru v krvi, poslouží proti únavovým syndromům a výtečně prospívá játrům.

- 👍 *Léčivé šťávy:* ananas, papája, hroznové víno, zelí, klikev
- 👍 *Léčivé nápoje:* zelený čaj
- 👍 *Léčivé čaje z bylin:* zázvor, list maliníku, petržel, šípky, lékořice, šalvěj, máta peprná, ženšen
- 👋 *Neškodící šťávy:* jablko, švestka, meruňka, mrkev, celer, okurka, grapefruit, pomeranč, černé třešně, jablečný mošt
- 👋 *Neškodící nápoje:* černá káva (i bez kofeinu), černý čaj, pivo, víno (červené, bílé), voda s citronem
- 👋 *Neškodící čaje z bylin:* heřmánek, mateřídouška, třapatka (echinacea), třezalka, moruše, šťovík, pampeliška, vodilka, řebříček, jablečník, list jahodníku, cayenský pepř (chilli), bříza (bradavičnatá), lopuch, ptačinec, hloh, lékořice (kořen), bez černý, kozlík lékařský, kůra z bílého dubu
- 👋 *Škodící šťávy:* rajče
- 👋 *Škodící nápoje:* cola, limonáda, sodovka, minerálky, destiláty
- 👋 *Škodící čaje z bylin:* chmel, podběl, lípa, kokoška pastuší tobolka, aloe, reveň, senna, hořec, jetel luční, šišák

Koření

Lidé s krevní skupinou B mají používat pálivé koření s hřejivými efekty - proti virovým nákazám a zahleňování (zázvor, křen). Kvůli dráždění žaludeční sliznice nekonzumujte sladké koření (skořice, vše z kukuřice a uvedených škodlivých látek). Zato cukry a med vám v malém množství neškodí.

- ☞ *Léčivé koření:* zázvor, kari, petržel, cayenský pepř (chilli)
- ☞ *Neškodící koření:* melasa, med, cukr (bílý, hnědý), sůl, anýz, bazalka, bergamotka, čokoláda, chaluha, ocet (jablečný, z červeného, bílého vína), jamajský pepř, koriandr, kopr, kapary, kerblík, kardamom, kmín, kurkuma, libavka, miso, muškátový oříšek, estragon, hřebíček, máta, máta peprná, mateřídouška, pažitka, rozmarýn, šalvěj, paprika, oregano, šafrán, majoránka, saturejka, vanilka, sušená hořčice, fenykl
- ☞ *Škodící koření:* pepř (bílý, černý), skořice, nové koření, tapiok, ječný slad, kukuřičný škrob a sirup

Ochucovadla

Lidem s krevní skupinou B žádná ochucovací potravina neprospívá, proto by se jim měli vyhnout - hlavně kečupu, který obsahuje rajčata, která mohou svými lektiny shlukovat bílé a červené krvinky a tak podporovat vznik různých zánětů.

- ☞ *Potraviny léčivé:* Žádnou z těchto potravin *nelze* považovat za léčivou.
- ☞ *Potraviny neškodící:* hořčice, worcestrová omáčka, sójová omáčka, majonéza, džem, marináda (sladká, kyselá, koprová), pyré z doporučeného ovoce, salátové dresinky
- ☞ *Potraviny škodící:* kečup, želatina

Vzorový jídelníček: běžná strava

Snídaně: ovocný koktejl s 1 lžící lecitinu a lněného oleje (doporučuji pít každý den nalačno), dva krajíčky chleba (rýžový, esejský) namazané kozím sýrem (mozzarellou), zelený čaj

Oběd: maso s brokolicí (recept č. 1), zázvorový čaj

Svačina: ovocný jogurt (ananasový s rýžovými burizony)

Večeře: smažená krůta s rýží (recept č. 2), červené víno (pro chuť)

Vzorový jídelníček: redukční strava

Snídaně: zeleninový koktejl (s lněným a **lecitinovým** olejem), dva krajíčky chleba (prosný, rýžový)

Oběd: zeleninový salát s jogurtem (recept č. 3), **rýžové** burizony

Svačina: tuňák nebo sardinky, sójové pečivo

Večeře: ovoce (banán, ananas)

RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU B

1 Krůta s brokolicí

Najemno rozsekanou brokolicí vložíme do kastrolu, osolíme, podlijeme trochou vody a na mírném ohni podusíme. Krůtí maso nakrájíme na nudličky, podusíme a smícháme s brokolicí. Okořeníme podle chuti zázvorem nebo kari.

2 *Smažená krůta s rýží*

Krůtu naporcujeme, stáhneme kůži, osolíme a necháme asi půl hodiny rozležet. Porce obalíme v mouce, ve vejci rozšlehaném s mlékem a ve strouhance a usmažíme na rozpáleném oleji. Podáváme s uvařenou rýží.

3 *Zeleninový salát s jogurtem*

Zelí nasekáme na malé kousky, přidáme nastrouhanou mrkev a jemně nakrájenou červenou papriku. Okořeníme podle chuti, vmícháme 150 g bílého jogurtu a posypeme jemně nastrouhaným křenem. Podáváme s rýžovými burizony.

4 *Pečený králík*

Králíka odblaníme, naporcujeme, polijeme rozpáleným olejem, osolíme a necháme do druhého dne uležet. Pokrájíme kořenovou zeleninu a cibuli, posypeme sladkou paprikou a na rozpáleném oleji trochu podusíme. Na zeleninový základ poklademe porce králíka a pečeme za současného podlévání a polévání. Když je maso měkké, šťávu scedíme, zahustíme kyselou smetanou, ve které jsme rozmíchali 3 lžíce mouky, a necháme chvíli povařit. Porce dáme na mísu a polijeme omáčkou.

5 *Skopový guláš*

V hrnci na oleji zpěníme cibulku, cayenský pepř, bobkový list a přidáme na kostky nakrájené maso, přilijeme vodu a trochu octa. Když maso trochu změkne, přidáme rozkrájené syrové brambory a dál vaříme. Na závěr podle chuti osolíme.

6 *Smažený květák*

Očištěný květák uvaříme ve slané vodě doměkka tak, aby se nedrobil a nerozpadl. Nakrájíme ho podélně na řízky, obalíme v mouce, vejci a strouhance a smažíme na rozpáleném oleji do zlatova.

7 *Dušené kedlubny*

Kedlubny nakrájíme, vložíme na rozpálený olej do kastrolu, přidáme trochu medu a soli, podlijeme 1 dl vody a dusíme. Když kedlubny změkknou, zapražíme je jíškou, osladíme a osolíme podle chuti.

8 *Mrkvový salát s kefirem*

Dva díly mrkve, jeden díl celeru a jablka jemně nastrouháme a smícháme. Na vše nalijeme 2 dl kefiru okyseleného citronem a oslazeného cukrem a promícháme.

9 *Polabský salát*

Zelí nakrájíme na nudličky, přidáme nakrájenou papriku, **posolíme**, přidáme nové koření a rozmícháme, dle chuti ještě **přikořeníme**.

10 *Fazolový salát*

Ze dvou polévkových lžic citrónové šťávy a polévkové lžice oleje, soli a cayenského pepře zhotovíme nálev. Najemno nakrájíme cibuli a sklenučku fazolových lusků, dáme do mísy, zalijeme nálevem a rozmícháme. Můžeme posypat posekanou petrželí.

11 *Srnčí kýta*

Maso z kýty osolíme, dáme na pekáč vymaštěný olejem, trochu podlijeme vodou a podusíme. Pak vložíme do trouby a za častého podlévání pečeme. Když je maso měkké, šťávu s trochou mouky zapražíme a přecedíme na rozporcovanou kýtu. Obložíme nakrájeným pečivem (sójovým) a ozdobíme brusinkami.

12 *Bažant pečený*

Očištěného a osoleného bažanta zabalíme do zelných listů, které převážeme nití. Dáme na pekáč, podlijeme vodou, přidáme trochu nakrájené cibulky a podusíme. Pak za častého podlévání šťávou s olejem dopečeme v troubě. Rozkrájené maso obložíme opečenými bramborami a posypeme brusinkami (rybízem).

13 *Pečená treska*

Naporcovanou rybu vložíme do vymaštěné ohnivzdorné mísy. Na pánvičce dozlatova osmažíme jemně nakrájenou cibulku. Z vajíčka a nízkotučné smetany připravíme omáčku, do níž přidáme nasekanou petrželku. Vše i s cibulkou vlijeme na rybu, vložíme do trouby a za občasného podlévání upečeme.

14 *Smažená makrela*

Makrelu naporcujeme, vložíme na pánev s olejem a za častého polévání smažíme. Po usmažení osolíme a okořeníme kari.

15 *Hrášek s mrkví*

Mrkev nakrájíme na kostičky, podusíme na **másle**, **osolíme** a smícháme se sterilovaným zeleným hráškem.

Hlavní podpůrné prostředky pro výživu krevní skupiny B

Musíte posilovat imunitní systém, protože jste náchylní k vzácným virovým nákazám. K posílení imunity je potřeba dodávat organismu dostatek hořčíku, který urychluje metabolické reakce, ale zároveň sledovat rovnováhu mezi vápníkem a hořčíkem, a to v poměru 2:1 ve prospěch vápníku. Další vynikající látkou pro stimulaci imunitního systému je lecitin obsažený v sóje.

Na zbystření a uchování paměti jsou vhodnými rostlinnými produkty sibiřský ženšen a jinan dvoulaločný, které zlepšují a zrychlují mozkové funkce. Hladinu cukru v krvi pomáhá regulovat lékořice.

Dodržováním vyváženého jídelníčku se můžete vyhnout a zamezit vzniku většiny nemocí. Lidé s krevní skupinou B mohou být po stravovací stránce spokojeni, neboť mají mezi krevními skupinami ve stravování výsadní postavení.

Povaha lidí s krevní skupinou B




Osoby této krevní skupiny mají v genech zakódovaný tvůrčí a pružný náhled na život, který jim v dávnověku pomáhal k přežití. Jsou citliví a vyrovnaní, umějí se vcítit do problémů druhých. Jejich život je klidný, harmonický a plný radosti. Běčko je vyvážené jak po duševní a fyzické, tak především po stravovací stránce. Nositelé této krevní skupiny dobře snášejí stresy a k jejich prevenci a odstranění jim pomáhá vyrovnaná tělesná aktivita.

AB KREVNÍ SKUPINA AB

Slabinou lidí s touto krevní skupinou je citlivé trávicí ústrojí. Určitou shodu mají s krevní skupinou A a v něčem se zase podobají skupině B. Skupina AB je současná - vzácná, vznikla splynutím Áčka a Béčka. Proto jsou většinou potraviny, špatné nebo dobré pro skupiny A a B, obdobně vhodné či nevhodné i pro tuto krevní skupinu. Lidé s krevní skupinou AB - až na menší odchylky - mohou ze skupin A a B převzít určité potraviny. Než tak učiníte, doporučoval bych vám seznámit se s oběma krevními skupinami, ze kterých ta vaše vznikla. Pro vás, nositele krevní skupiny AB, jsou k vytvoření zdravé a štíhlé postavy nejvhodnější potraviny, které urychlují metabolismus (tofu, ryby, zelenina), podporují trávení a zvyšují produkci inzulínu (ananas, mléčné výrobky, chaluha). Tyto jmenované potraviny vám zajistí a podpoří redukci hmotnosti. Hlavně se vyvarujte potravin, které naopak hmotnost zvyšují: červené maso (máte málo kyselých trávicích šťáv, a proto je pro vás špatně stravitelné), kukuřice, pohanka a pšenice, které snižují tvorbu inzulínu a zpomalují metabolismus.




Maso

Protože máte nedostatek trávicích šťáv, nemůžete dokonale strávit maso a živočišné bílkoviny. Při konzumaci nedoporučeného masa mohou lektiny poškodit váš trávicí trakt a zapříčinit rakovinu žaludku.

-  *Potraviny léčivé:* králík, krůta, skopové, jehněčí
-  *Potraviny neškodící:* bažant, játra
-  *Potraviny škodící:* kuře, slepice, husa, kachna, tetřev, křepelka, zvěřina, slanina, šunka, vepřové, telecí, hovězí, srdce



Ryby - mořští živočichové

Pro krevní skupinu AB je dost rybích produktů, ze kterých můžete čerpat živočišné bílkoviny. Obdobně jako krevní skupina A jste náchylní k rakovině prsu. Tuto genetickou dispozici můžete zčásti eliminovat zařazením plžů a jedlých hlemýžďů do svého jídelníčku.

-  *Potraviny léčivé:* losos, sardinky, tuňák, štika, kanic, treska, makrela, pstruh mořský, plži, jeseter, okoun mořský, pstruh duhový.
-  *Potraviny neškodící:* kapr, kaviár, mečoun, žralok, sumcovité ryby, sled', koruška, okoun (bílý, žlutý, stříbrný)
-  *Potraviny škodící:* ančovičky, platýz, humr, halibut, ústřice, krab, lastury, želva, žába, mlž, škeble, rak, úhoř, vyza, chobotnice, marinovaný sled', treska (skvrnitá), uzený losos

Vejce a výrobky z mléka

Pro krevní skupinu AB jsou mléčné produkty, hlavně jogurty, kefíry a ostatní zakysané, dobře stravitelné. Do jídelníčku můžete zařadit i vejce, neboť patří do skupiny neškodících potravin. Musíte je však jíst s mírou, jelikož obsahují cholesterol, který vám může, vzhledem k náchylnosti k srdečním onemocněním, způsobit problémy. Dále si musíte uvědomit, že máte zvýšenou tvorbu hlenu, takže již při prvních příznacích dýchacích potíží či infekci přestaňte konzumovat mléčné výrobky. Snižte tvorbu hlenu a podpořte jeho uvolňování zahřívacími a podněcujícími potravinami, které hlen ředí v dýchacích cestách, nejlépe zázvorovým čajem nebo vodou s citronem.

-  *Potraviny léčivé:* jogurt, kefír, kysaná (netučná) smetana, kozí mléko, kozí sýr, mozzarella, tofu
-  *Potraviny neškodící:* vejce, sýry (eidam, krémový sýr, čedar, ementál, gouda, sójový) syrovátka, mléko (polotučné, sójové)

- ☞ *Potraviny škodící:* sýry (hermelín, parmezán, plísňové), máslo, plnotučné mléko, podmásli, zmrzlina, smetana (tučná)

Obilniny - mouka a těstoviny

Krevní skupině AB více prospívají obilniny než těstoviny. Bylo zjištěno, že potraviny ovesné, žitné a hlavně rýže, která by měla být oproti jiným obilovinám zastoupena více ve vaší stravě, velice vyhovují. Vyhýbejte se pouze pohance (způsobuje snížení množství cukrů v krvi) a kukuřici (snižuje produkci inzulínu). Jelikož krevní skupina AB má trávicí ústrojí založené na zásaditých reakcích, omezte také potraviny na bázi pšeničné, jelikož se k vaší krevní skupině chovají kyselinotvorně, vytvářejí hlen a jsou rovněž nevhodné při redukci hmotnosti.

- ☞ *Potraviny léčivé:* proso, rýže a všechny výrobky z ní, mouka (ovesná - otruby, žitná, z naklíčené pšenice), žito
- ☞ *Potraviny neškodící:* rýžová kaše, musli, mouka (ječná, grahamová, glutenová, z celozrnné pšenice, z tvrdé pšenice, z pšenice špaldy), těstoviny (špenátové, ze semoliny), amarant, ječmen
- ☞ *Potraviny škodící:* pohanka, vše z kukuřice, pšeničné klíčky, artyčokové těstoviny

Pečivo

Většina výrobků je pro krevní skupinu AB vhodná. Pouze vyřadte pečivo z celozrnné pšenice. Ta přispívá k nadměrné tvorbě hlenu a zpomaluje metabolismus, čímž podporuje zvyšování hmotnosti.

- ☞ *Potraviny léčivé:* chléb (žitný Vita, žitný křehký, rýžový, esejský, ezekielský, prosný, 100% žitný, z naklíčené pšenice), sójové pečivo

- ✎ *Potraviny neškodící:* chléb (vícezrnný, vločkový, z pšenice špaldy, celozrnný pšeničný), pečivo (z pšeničných otrub, ovesné, bezlepkové)
- ✎ *Potraviny škodící:* kukuřičné pečivo

Luštěniny

Konzumace většího množství luštěnin se krevní skupině AB nedoporučuje. Zaměřte se na potraviny vedené jako léčivé. Některé fazole (obecné a měsíční) vyřadte úplně, snižují inzulínovou produkci a zpomalují metabolismus.

- ✎ *Potraviny léčivé:* čočka zelená, sója červená, fazole (červené, modré, strakaté)
- ✎ *Potraviny neškodící:* čočka (červená, obecná), bob obecný, zelený hrách, hrachové lusky, fazolové lusky, fazole (zelené, severní, bílé)
- ✎ *Potraviny škodící:* fazole (měsíční, obecné, černé), hrách černooký

Ořechy a semena

Ořechy a semena pro krevní skupinu AB jako vhodnou potravinu nedoporučuji. Pokud je budete jíst, tak pouze v malém množství a ne často. Nikdy nemohou nahradit pro vás vhodnější zdroje bílkovin. Doporučuji konzumaci arašídů, které povzbuzují imunitu.

- ✎ *Potraviny léčivé:* arašídů, arašídové máslo, vlašské ořechy, jedlé kaštiny
- ✎ *Potraviny neškodící:* ořechy (para, kešu, pistácie, hikorové), mandle, mandlové máslo
- ✎ *Potraviny škodící:* semínka (mák, sezamová, dýňová, slunečnicová), máslo (sezamové, slunečnicové), kokos

Ovoce

Zaměřte se na zásadité (alkalické) druhy ovoce, protože potřebujete udržovat zásaditou rovnováhu organismu, a potraviny jako pšenice a další obilniny na vás působí kyselinotvorně. Z jídelníčku úplně vyřadte pomeranče, jelikož svými lektiny dráždí žaludeční sliznici a snižují tak vstřebávání minerálních látek. Opačná situace je u grapefruitu - když je stráven, jeho reakce se přemění na zásaditou. Měl bych připomenout, že zásaditá rovnováha ve vašem organismu je dvojitá - v žaludku a ve svalové tkáni. Pro krevní skupinu AB mají pro odstraňování hlenů a podporu trávení na rozdíl od jiného kyselého ovoce výborný efekt citrony. Jelikož jste geneticky náchylní ke vzniku rakoviny, konzumujte ovoce s vysokým podílem vitamínu C, který obsahuje antioxidanty (látky, které zastavují okysličovací pochody). Vyvarujte se banánů, protože vám svými lektiny narušují trávicí pochody. Pro doplnění potřebného draslíku jezte dostatek meruněk, fíků a broskví.

- ☝ *Potraviny léčivé:* fíky, grapefruit, ananas, angrešt, citron, klikve, hroznové víno (červené, černé, zelené), blumky (červené, zelené, tmavé), třešně, kiwi
- ☞ *Potraviny neškodící:* meruňky, jablka, hrušky, broskve, mandarinky, švestky, borůvky, ostružiny, jahody, maliny, černý rybíz, nektarinky, rozinky, datle, papája, meloun, liči
- ☛ *Potraviny škodící:* banán, pomeranč, reveň, mango, granátové jablko, avokádo

Zelenina

Jelikož skupina AB má sklony k onemocnění rakovinou a chorobám srdce a její imunitní systém je celkově slabší, vyhovuje jí zelenina, která má trvalé preventivní účinky proti těmto chorobám. Můžete konzumovat velké množství všech druhů zeleniny a jíst ji několikrát denně. Pouze nedoporučuji cokoli, kde je obsažena kukuřice, která brzdí účinek inzulínu.

- ☞ *Potraviny léčivé:* česnek, květák, petržel, celer, křen, lilek, kapusta, pastináček, brokolice, okurka, pampeliška, červená řepa, listy řepy, hořčice (zelenina), brambory, sladké brambory (všechny druhy)
- ☞ *Potraviny neškodící:* mrkev, chřest, kerblík, fenykl, štěrbák (endívie), zelí (červené, bílé, čínské), cibule (červená, zelená, žlutá, šalotka), křen, koriandr, dýně, kedlubna, turín, houby, růžičková kapusta, rajče, špenát, olivy (zelené, španělské, řecké), řepa burák, locika lesní, čekanka, hlávkový salát, vodnice, tykev (všechny druhy), ibišek jedlý, brambory (bílý, červený), kopr
- ☞ *Potraviny škodící:* artyčoky kukuřice, slunečnice, paprika (červená, zelená, žlutá), ředkvička, olivy (černé), topinambury

Tuky a oleje

Nejlepší zdroje pro krevní skupinu AB najdete v olivovém oleji (pro ochranu srdce a cév), lněný olej působí protizánětlivě, zvyšuje citlivost na inzulín, čímž spaluje tuk a reguluje metabolismus. Další výborný olej je řepkový, protože tyto dva oleje mají nejlepší poměr mezi mastnou kyselinou typu Omega-3 a typu Omega-6. Převaha mastných kyselin Omega-3 nad Omega-6 snižuje ohrožení rakovinou, což platí obecně pro všechny krevní skupiny.

Pro názornost:

Olej	Typy mastných kyselin v olejích		
	s jednou dvojnou vazbou (chrání srdce)	OMEGA-6	OMEGA-3 snižuje riziko rakoviny
olivový	77 %	8 %	1 %
lněný	62 %	16 %	57 %
řepkový	24 %	22 %	10 %

- ☞ *Potraviny léčivé:* olivový olej
- ☞ *Potraviny neškodící:* olej (lněný, řepkový, **podzemnicový**, z tresčích jater)
- ☞ *Potraviny škodící:* olej (kukuřičný, slunečnicový, **sezamový**, saflorový, bavlníkový)

Nápoje - šťávy a čaje z bylin

Jako běžný nápoj je pro krevní skupinu AB nejlepší obyčejná káva (i bez kofeinu) a zelený čaj. Pokud chcete snižovat riziko srdečních a cévních onemocnění, je vhodné červené víno a čaj z kořene lékořice a hlohu. Proti zahlenění je výborné pít nalačno vlažnou vodu s citronem, která působí i diureticky. Čaje z bylin jsou nejvhodnější na posílení imunitního systému (heřmánek, třapatka, lopuch). Proti chudokrevnosti je vhodný čaj z pampelišky, lopuchu a listu jahodníku.

- ☞ *Léčivé šťávy:* třešně černé (srdcovky), hroznové víno, mrkev, papája, zelí, klikev, celer
- ☞ *Léčivé nápoje:* káva (i bez kofeinu), zelený čaj
- ☞ *Léčivé čaje z bylin:* zázvor, třapatka (echinacea), vojtěška, hloh, šípek, heřmánek, ženšen, lopuch, kořen lékořice, list jahodníku
- ☞ *Neškodící šťávy:* jablko, švestka, ananas, okurka, meruňka, grapefruit, jablečný mošt
- ☞ *Neškodící nápoje:* víno (červené, bílé), minerálka, pivo, sodovka, voda s citronem
- ☞ *Neškodící čaje z bylin:* třezalka, cayenský pepř (chilli), černý bez, mateřídouška, pampeliška, šalvěj, máta peprná, řebříček, smilax, ptačinec, vodilka, šťovík, petržel, list maliníku, jablečník obecný, kůra bílého dubu, bříza bělokorá, kozlík lékařský
- ☞ *Škodící šťávy:* pomeranč
- ☞ *Škodící nápoje:* limonády, cola, černý čaj (i bez kofeinu), destiláty

- ☞ *Škodící čaje z bylin:* chmel, divizna, šišák, lípa, reveň, jetel luční, aloe vera, pískavice řecké seno, hořec, podběl, koška pastuší tobolka, senná

Koření

Krevní skupina AB se musí vyvarovat pepře, octa a soli. Místo soli můžete používat chaluha a mořskou sůl. Výborným kořením je česnek, který má posilující účinky a působí i jako antibiotikum.

- ☞ *Potraviny léčivé:* zázvor, kari, křen, petržel, česnek, sójová pasta (miso)
- ☞ *Potraviny neškodící:* máta, máta peprná, šalvěj, skořice, sůl, zázvor, hřebíček, bazalka, šafrán, pažitka, kerblík, muškátový oříšek, hořčice (sušená), bergamotka, rozmarýn, koriandr, saturejka, kardamom, paprika, bobkový list, vanilka, chaluha, kopr, estragon, mateřídouška, majoránka, kurkuma, kmín, melasa, med, cukr (bílý, hnědý), libavka, jedlá mořská řasa
- ☞ *Potraviny škodící:* anýz, nové koření, tapioky, kapary, vše z kukuřice, pepř (bílý, černý), cayenský pepř (chilli), ječný slad

Ochucovadla

Protože jste náchylní na vznik rakoviny, neměli byste konzumovat nakládané potraviny, marinády obsahující ocet a kečup a worcesterovou omáčku.

- ☞ Pro krevní skupinu AB *není* žádné ochucení zdraví *prospěšné*.
- ☞ *Potraviny neškodící:* majonéza, hořčice, džem, pyré z doporučeného ovoce, sójová omáčka
- ☞ *Potraviny škodící:* kečup, worcesterová omáčka, marináda (sladká, kyselá, koprová), želatina, jablečný ocet, vinný ocet (bílý, červený), mandlový extrakt

Vzorový jídelníček: běžná strava

Ráno nalačno sklenka vlažné vody s citrónovou šťávou.

Snídaně: dva krajíčky žitného chleba slabě namazané Florou, šťáva z papáji (grapefruitu)

Oběd: skopová kýta s bramborami (recept č. 1), heřmánkový čaj

Svačina: ovocný jogurt s musli

Večeře: smažený králik, brambory (**recept č. 2**), červené víno (pro chuť)

Vzorový jídelníček: redukční strava

Ráno nalačno sklenka vlažné vody s citrónovou šťávou.

Snídaně: sójový rohlík s džemem, grapefruitová šťáva

Oběd: rýžová kaše s ovocem

Svačina: zeleninový salát (recept č. 3), káva bez kofeinu

Večeře: ovocný salát s vlašskými ořechy (recept č. 4), zelený čaj

RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU AB

1 *Skopová kýta*

Odžilkovanou skopovou kýtu zbavenou loje naklepeme, osolíme, dáme na zasmaženou cibulku, zeleninu, koření a dusíme.

Podlijeme vodou a asi půldruhé hodiny pečeme. Když maso změkne, potřeme slabě solí s rozetřeným česnekem. Šťávu zaprášíme moukou, povaříme a přecedíme. Podáváme s bramborami.

2 *Smažený králík*

Staženého a odblaněného králíka naporcujeme, osolíme a necháme půl hodiny uležet. Porce obalíme v mouce, ve vajíčku rozšlehaném s mlékem a strouhance, vložíme do rozpáleného oleje a smažíme doměkka a dozlatova. Podáváme s bramborami.

3 *Zeleninový salát*

Nastrouhanou okurku, natenko nakrájenou mrkev a nastrouhaný křen smícháme a podle chuti osolíme a okořeníme.

4 *Ovocný salát s vlašskými ořechy*

100 g sušených fíků a půlku nakrájeného grapefruitu smícháme a posypeme nastrouhanými vlašskými ořechy.

5 *Dušený špenát*

Mražený špenát nakrájíme na kousky, rychle ohřejeme. Když se začne vařit, zahustíme rozšlehaným vejcem, osolíme a přidáme zázvor a utřený česnek. Podáváme s pečivem.

6 *Mrkvový salát s jablky*

Nastrouháme čtyři mrkve, jablko se slupkou, ale bez jader, přidáme polévkovou lžící citrónové šťávy, lžící namočených rozinek, lžící oleje a podle chuti osladíme. Vše dobře promícháme.

7 *Zelená čočka nakyselo*

Přebranou a omytou čočku na několik hodin namočíme a v dostatečném množství vody uvaříme. Na oleji zpěníme cibulku, zasypeme moukou, připravíme jíšku, kterou rozředíme scezeným odvarem z čočky. Do uvařené čočky vmícháme jíšku a podle chuti přisolíme a okyselíme octem.

8 *Dušená játra*

Králičí játra nakrájíme na plátky a opečeme na cibulce. Potom podlijeme vodou a dusíme, až jsou játra skoro měkká. Maso vyjmeme, šťávu vydusíme, zaprášíme moukou, zředíme vodou a převaríme. Podle chuti osolíme.

9 *Sójový tvaroh (tofu) se zeleninou*

250 g sójového tvarohu rozetřeme na kaši a přidáme polévkovou lžici oleje a jedno vejce uvařené naměkko. Přidáme půl balíčku rozmraženého špenátu, okořeníme a osolíme podle chuti. Vše rozmícháme a buď zapečeme, nebo konzumujeme syrové.

10 *Letní salát*

Hlávkový salát, salátové a kyselé okurky, brokolici a cibulky nakrájíme nadrobno. Vše rozmícháme a hotový salát posypeme pažitkou.

11 *Smažená vajíčka s okurkou*

Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku, přidáme plátky okurky, osolíme, okořeníme zázvorem a zalijeme dvěma rozšlehanými vejci. Usmažíme a posypeme jemně nakrájenou petrželí.

12 *Salát La France*

Připravíme si stejný díl (50 g) mrkve, celeru a květáku. Zeleninu uvaříme a jemně nakrájíme, přidáme syrové nakrájené cibulky. Z vývaru zhotovíme sladkokyselou zálivku, nalijeme ji na salát, promícháme s polévkovou lžící oleje a podle chuti okořeníme a osolíme.

13 *Tofu s brokolicí*

Nakrájenou brokolici a nať petrželky rozmícháme s tofu, posolíme a přidáme česnekovou pastu. Uhněteme malé kuličky, vložíme do vymaštěné ohnivzdorné mísy a upečeme.

14 *Filé na mrkvi*

Nakrájenou cibulku a česnek osmažíme na pánvi, vložíme naporcované a osolené filé obalené v těstíčku a opečeme. Pak podlijeme a dáme péci do trouby. Za chvíli k rybě přidáme nakrájenou mrkev. Podáváme posypané nastrouhaným křenem a nasekanou petrželí.

15 *Pstruh vařený*

Očištěnou rybu uvaříme v osolené vodě. Na talíři omastíme, posypeme nasekanou petrželkou a pokapeme citronem.

Hlavní podpůrné prostředky pro výživu krevní skupiny AB

Jste otevření vůči virům a nemocem, proto musíte posilovat imunitní systém. K tomu je výborná bylina třapatka (echinacea), která má schopnost likvidovat chřipku a nachlazení.

Vaše žaludeční šťávy jsou málo kyselé, takže jste náchylní k rakovině žaludku. Jako prevenci je vhodné podávat ve vysokých dávkách vitamin C (1000 mg/den). Nejvhodnější je získávat ho z přirozených zdrojů - šípků, grapefruitů, citronů, ananasu a několikrát denně konzumované zeleniny.

Ohrožují vás i srdeční nemoce, proti nimž je výbornou ochranou hloh, který snižuje krevní tlak, rozpouští usazeniny v tepnách a zvyšuje pružnost cév.

Pro lepší vstřebávání železa a k zamezení chudokrevnosti je vhodné pít bylinné čaje z pampelišky, listu jahodníku a kořene lopuchu.

Povaha lidí s krevní skupinou AB

Lidé s touto krevní skupinou jsou trochu tajemní až záhadní a mají prorocké a léčitelské schopnosti, ale tato nadání jsou vykoupena větší psychickou labilitou. Obecně bývají populární, zajímaví a laskaví. Jsou málo odolní vůči stresu, který v nich vyvolává úzkost a podráždění a rychle je vyčerpává. Na uklidnění a jako prevenci doporučuji meditace, relaxační cvičení a jógu.

Poděkování

Tuto knihu chci věnovat všem lidem dobré vůle, kteří chtějí pro své zdraví a tělo něco prospěšného udělat, hlavně své matce a svým blízkým.

Dále chci poděkovat studentu Poděbradského gymnázia Janu Houžvičkovi, který knihu přepsal na počítači.

Obsah

Průvodce	5
Smysl a styl života	7
Vážný zdravotní problém - obezita	10
Ovlivňování hmotnosti	27
Zdravá výživa podle vlastní krevní skupiny.	65