

OBSAH

Úvodem	7
Zdravý životní styl chrání zdraví	9
1. Zdravý životní styl je široký pojem. Co pod něj zahrnujete?	9
2. Před kterými nemocemi nás chrání zdravá životospráva?	10
Tukové látky - cholesterol, triglyceridy a lipoproteiny	11
3. Cholesterol je údajně nejvýznamnějším rizikovým faktorem pro vznik aterosklerózy. Má cholesterol také dobré stránky?	11
4. Jak lze zjistit, že nás cholesterol ohrožuje?	11
5. Co rozhoduje o hladině cholesterolu v krevním séru?	11
6. Rozhoduje obsah cholesterolu v jídle o hladině cholesterolu v krvi? Máte o tom z vlastní praxe nějaký výrazný doklad?	12
7. Co jsou to neutrální tuky zvané také triglyceridy?	13
8. Jakou roli má tuk v lidském těle?	13
9. Patří fosfolipidy také mezi tukové látky?	13
10. V jaké formě je cholesterol rozpuštěn v krevní plazmě, když patří mezi tukové látky, které se ve vodě nerozpouštějí?	14
11. Jaké jsou normální hodnoty hladin cholesterolu a triglyceridů v krvi?	15
12. Máme vůbec nějakou možnost vyšší hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi snížit?	16
13. Jaká je příčina zvýšených hodnot cholesterolu a tukových látek v krvi?	17
Sacharidy glukóza a glykogen, základní cukry v lidském těle	18
14. Hlavním zdrojem energie člověka jsou tuky. Přitom se doporučuje, abychom v potravě měli asi 55 % sacharidů. Není v tom rozpor?	18
15. Jakou roli hraje ve výměně látkové glukóza?	18
16. Existuje v organismu pohotovější zdroj energie, než jakým je glukóza?	19
17. Jaká je normální hladina krevního cukru v krvi a proč se někdy značně zvyšuje a jindy snižuje?	19
18. Vyskytuje se nižší hladina glukózy často a jak vadí dětem?	20
19. Souvisí vysoká hladina glykemie s výskytem cukru v moči?	21
20. Má-li žena v těhotenství glukózu v moči, znamená to, že má nebo bude mít cukrovku?	21

21. Glukóza je důležitá. Můžete shrnout základní poznatky o ní?	21
22. Jak mají být zastoupeny sacharidy ve zdravé výživě?	22
Bílkoviny (proteiny) v lidském těle	23
23. Co jsou vlastně bílkoviny?	23
24. Jakou funkci mají bílkoviny v lidském organismu?	23
25. Liší se bílkoviny v potravě od bílkovin v lidském těle?	24
26. Mohou být bílkoviny také zdrojem energie?	25
Voda	
27. Jakou roli hraje v lidském těle?	26
Minerální látky a jejich ionty	28
28. V potravinách i v lidském těle jsou obsaženy soli, minerály nebo ionty. Jaký je v tom rozdíl a jaký je význam těchto látek?	28
29. Jaká je koncentrace sodíkových iontů v krevní plazmě, kolik jich obsahuje lidské tělo? Jak to souvisí se solením?	29
30. Když solíme, dodáváme tělu nejen sodíkový, ale i chloridový iont. Co je na něm zajímavého?	30
31. Jaký význam mají pro člověka draslíkové ionty?	31
32. Můžete uvést příklady průměrného obsahu draslíkových iontů v některých potravinách?	32
33. V jaké podobě je v našem těle vápník a jakou má funkci?	33
34. Kolik vápníku denně potřebujeme?	34
35. Můžete uvést potraviny s vyšším obsahem vápníku?	34
36. Co nám povíte o hořčiku? Říká se, že uklidňuje.	35
37. Ve kterých potravinách najdeme dostatek hořčiku?	36
38. Co si povíme o fosforu?	37
39. Má síra v lidském organismu nějaký význam?	38
Stopové prvky	39
40. Některé prvky se vyskytují v organismu jen v malém množství. Patří mezi ně i železo?	39
41. Co se stane se železem, když je transferinu málo?	40
42. Jaké jsou nejvýhodnější zdroje železa?	40
43. Jaké role plní v organismu zinek?	41
44. Je snadné zajistit si potravou dostatek zinku?	41
45. Proč naše populace trpí nedostatkem jódu, když je ho v našem těle jen velmi malé množství?	42
46. Kolik jódu denně potřebujeme a jaký je jeho obsah v dopo-	

Bramborový salát vídeňský	256
Luštěninový salát (hrách, čočka, fazole nebo sója)	257
Salát sójový s pórkem a kapií	258
Fazolový salát s paprikou	259
Rybí salát	260
Salát s drůbežím masem a grepem	261
Hlávkový salát s pomerančem a jablkem	261
Salát s melounem a okurkou	262
Banánový pohár	262
Tvarohový krém s pomerančem a kiwi	263
Grepy salát s jogurtem a medem	263
Zálivka s jogurtem	264
Hořčičná zálivka	264
Zálivka s rajčatovou šťávou	265
Zálivka s jogurtem a křenem	265
Zálivka s cibulí, česnekem a hořčicí	265
Tvarohové krémy	266
Tvarohové chrupinky	266
Mrkvové chlebičky nebo rohlíčky	267
Pečivo s ovesnými vločkami	267
Sýrové pečivo	268

ručených potravinách?	43
47. Jaký je význam fluoru?	44
48. V naší výživě je nouze i o selen. Jaký má tento prvek význam?	45
49. Můžete se stručně zmínit ještě o některých dalších stopových prvcích: manganu, mědi molybdenu, kobaltu a chromu?	46
Kyslík, kyslíkové radikály a antioxidanty	48
50. Podmínkou zisku energie pro život člověka je kyslík. Kolik jej potřebujeme?	48
51. Může člověk získat energii i bez kyslíku?	48
52. Kyslík je pro život nezbytný, ale kyslíkové radikály mohou škodit. Jak je to s nimi?	49
53. Proč vzniká nadbytek volných radikálů, zvláště kyslíkových?	49
54. Jaké jsou důsledky nadbytku volných radikálů?	50
55. Můžeme se nějak chránit před účinky volných radikálů?	51
56. V potravinářství se k označení antioxidantů používají často málo srozumitelné kódy těchto látek. Můžete některé uvést?	52
Vnitřní prostředí	54
57. Vím, že jste napsal odbornou knihu o vnitřním prostředí. Můžete vysvětlit, co se vnitřním prostředím myslí a jakou má funkci?	54
Nádorová onemocnění	56
58. Mezi nemoci s nejčastějším výskytem patří nádorové bujení. Je něco nového v této oblasti?	56
59. Týká se tento pokrok také rakoviny plic?	57
60. Jak se na vzniku zhoubného bujení podílí výživa?	58
61. Máme se nádorů bát?	59
Ateroskleróza	60
62. Ateroskleróza je nejčastější příčinou smrti. V naší zemi zavíní přes 50 % úmrtí. Jaké je to onemocnění?	60
63. Jaké jsou projevy aterosklerotického poškození?	60
64. Srdeční infarkty jsou bohužel nejznámější a často postihnou otce i syna. Je to tak?	62
65. Jaké jsou předpoklady vzniku aterosklerózy?	63
66. Jsou ještě jiné příčiny vzniku aterosklerózy?	64

Vrozené a druhotné příčiny vyšší hladiny cholesterolu v krvi	65
67. Více než polovina dospělé populace a dokonce řada dětí má zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Jak se zjistí, že jde o dědičnou poruchu?	65
68. Můžete uvést příklady některých familiárních hyperlipidemií?	65
69. Jak lze vrozené poruchy s vyšší hladinou cholesterolu a triglyceridů léčit?	68
70. Jaké jsou další příčiny vyšší hladiny tukových látek v krvi?	71
71. Snižuje alkohol skutečně riziko srdečního infarktu? Alkoholismus přece zdraví neprospívá.	73
72. Lze se zbavit cholesterolu, který se již ve stěnách cév usadil?	74
Diabetes mellitus - cukrovka	76
73. Diabetes je časté onemocnění. U nás je cukrovkou postiženo přes 500 000 občanů. Jaká je příčina tohoto onemocnění?	76
74. Jaké má diabetes příznaky?	77
75. Jaká rizika přináší onemocnění diabetem?	78
76. Které chyby v životosprávě mohou způsobit vznik komplikací? Které potraviny jsou nejriskantnější?	79
77. Diabetici I. Typu jsou mladší, štíhlejší, ukázněnější a je jich dáleko méně. Asi bude dobré shrnout rady pro diabetiky II. Typu.	80
Obezita	82
78. Jaké jsou příčiny obezity?	82
79. Je obezita vždy závažný rizikový faktor?	83
80. Jaké těžkosti a komplikace přináší obezita?	83
81. Nebojí se zejména mladé ženy obezity zbytečně?	84
Vysoký krevní tlak	85
82. Riziko aterosklerózy zhoršuje také vysoký krevní tlak. Jaký je vlastně normální krevní tlak?	85
83. Jaké jsou příčiny hypertenze a na co si má hypertonik dát pozor?	85
Kouření	87
84. Kouření patří k nejvýznamnějším rizikovým faktorům nejen aterosklerózy ale i rakoviny, zejména hrtanu a plic. Jaká je situace v současné době?	87
85. Jak kouření škodí?	87
86. Jediné řešení je odvyknout si kouřit. Lze kuřákovi odvykání usnadnit?	91

Potřeba přiměřeného pohybu	93
87. Je dostatek tělesného pohybu nezbytný v každém věku?	93
88. Jaký vliv má na fyzickou kondici odchod do důchodu?	94
89. Můžete poskytnout radu jak cvičit v pokročilejším věku?	95
90. Má smysl redukční dieta bez zvýšené tělesné aktivity?	96

Pitný režim

91. V tom uspěchaném životě se někdy přes den ani nenapijeme. Je to velká chyba?	97
92. Kolik tekutin máme pít?	98
93. Jaké je nejlepší pití?	99
94. Co ovocné sirupy, neobsahují příliš mnoho cukru?	100
95. Co černá káva nebo mléko, můžeme je vůbec počítat k nápojům? Je černá káva vůbec vhodná k snídani?	101
96. Víím, že jste sledoval vliv přehřátí na báňské záchranáře a kladenské hokejisty. Povězte nám o tom něco?	102
97. Lze záchranáře nebo sportovce uchránit před poškozením zdravím přehřátím?	103
98. Dochází k závažnému přehřátí v běžném životě?	104

Bílkoviny v potravě

99. Vraťme se k výživě. Kolik bílkovin má člověk denně sníst a jaké?	105
100. Jak se projeví nedostatek nebo naopak nadbytek bílkovin?	105
101. Jaký je současný názor na maso?	106
102. Zatím jste nehovořil o rybách. Těch asi mnoho nesníme?	107
103. Vejce obsahují mnoho cholesterolu, ale v kuchyni se bez nich neobejdeme. Jaký je váš názor?	108
104. Jak je to s mlékem? Občas slyšíme, že je nezdravé.	109
105. Jak je to s nesnášenlivostí mléka?	109
106. Jaký je váš názor na rostlinné bílkoviny? Přimlouváte se také za sóju?	110
107. Sója se chváí, ale také je slyšet hlasy, které před ní varují, protože údajně obsahuje rakovinotvorné látky?	111
108. Jak je to s obsahem bílkovin v sacharidových potravinách?	111

Tuky v potravě	112
109. Tuky v potravě jsou častým tématem diskuzí a populárních článků. Přesto se v nich vyzná málokdo. Zde bude potřeba důkladnější vysvětlení.	112
110. V odpovědi na otázku č. 69 jsme se seznámili s doporučenou dávkou tuků. Chrání nás taková výživa i před jinými chorobami nebo pouze před aterosklerózou?	115
Sacharidy (cukry) v potravě	116
111. Většina lidí si pod pojmem cukr představuje normální rafinovaný řepný cukr. Odborníci používají termín cukry místo dřívějšího termínu uhlovodany. Nyní převládá název sacharidy. Povězte nám o nich něco.	116
112. Cukrů je celá řada. Jak se v nich máme vyznat?	116
113. Kterým cukrům máme dávat ve výživě přednost?	117
114. Můžete ukázat rozdíl mezi bílou a celozrnou moukou?	117
115. Můžete porovnat složení nejběžnějších příloh a jejich význam ve výživě?	118
116. Oves a ovesné vločky mají řadu jedinečných vlastností. Můžete nám přiblížit, jaký mají význam pro zdraví?	120
117. Jak to vyřešíme s moučníky, když sladké není zdravé?	122
118. Můžete shrnout rady o sacharidových jídlech?	122
Nízkokalorická sladidla	123
119. Vaše předchozí odpovědi ukazují, že sladit příliš neradíte. Můžete porovnat jednoduché cukry a nízkokalorická sladidla?	123
Vláknina a fytoestrogeny	126
120. Můžete nám vysvětlit podrobněji význam vlákniny pro zdraví?	126
121. Je již nějak konkrétně vysvětleno, jak vláknina a v ní obsažené fytoestrogeny brání některým druhům zhoubného bujení?	126
122. Jsou popsány ještě jiné látky v ovoci nebo zelenině, které brání zhoubnému bujení?	127
123. Můžete shrnout význam vlákniny v potravě?	128
Vitaminy	129
124. Co jsou to vlastně vitaminy?	129
125. Vitamin B ₁ - thiamin	129
126. Vitamin B ₂ - riboflavin	130
127. Vitamin B ₆ - pyridoxin	131

128. Vitamin B ₁₂	132
129. Niacin - kyselina nikotinová + nikotinamid	133
130. Kyselina pantothenová	134
131. Vitamin C - kyselina l-askorbová	135
132. Beta karoten - provitamin A	138
133. Vitamin A - retinol	139
134. Vitamin D	140
135. Vitamin E - skupina tokoferolů	142
136. Vitamin K	143
137. Jaká je doporučená denní potřeba vitaminů?	143
138. Je třeba vitaminy doplňovat užíváním různých tablet?	145
Redukční diety a hladovění	147
139. Povězte si něco o redukčních dietách. Jsou všechny bezpečné?	147
140. Jaké jsou rozumné zásady redukce hmotnosti?	149
141. Jaký je rozdíl mezi hladem a hladověním?	151
142. Je hladovka rozumný způsob redukce tělesné hmotnosti?	152
143. Hladovka může být životu nebezpečná mladým dívkám. Povězte nám o mentální anorexii.	154
Osteoporóza	155
144. Uvedl jste, že nerozumné diety mohou vyvolat nebo zhoršit osteoporózu. Je to častá porucha?	155
145. Jaké jsou příčiny osteoporózy? Lze jim zabránit?	155
Kuchyňská úprava základních druhů potravin	158
146. Dostáváme se k úpravě základních druhů potravin. Povězte nám názor lékaře biochemika na tepelnou úpravu potravin.	158
147. Jaké poznámky máte k úpravě vajec?	159
148. Jak používat mléko a mléčné výrobky?	159
149. Neměli bychom si připomenout, jak zacházet s luštěninami?	160
150. Zaslouží si sója zvláštní pozornost?	161
151. Jakou výhodu mají naklíčená semena obilí či luštěnin?	161
152. Jak užívat v kuchyni tuky?	162
Ovoce a zelenina	164
153. Konečně se dostáváme k ovoci. Co je na něm nejcennější?	164
154. Které nejvýznamnější minerály ovoce obsahuje?	165

155. Které druhy dostupného ovoce považujete za nevhodnější a proč?	166
156. Proč si odborníci tolik váží zeleniny?	170
157. Zelenina je významným zdrojem vlákniny a vitamínu C. Kolik bychom jí měli denně sníst?	171
158. Jaký je obsah nejvýznamnějších minerálů v zelenině?	173
159. Zmínil jste se o zvláštním významu rostlin, které označujeme jako brukvovité. Které to jsou a jaké mají výhody?	174
160. Opusťme brukvovité rostliny. Velmi cenné jsou i jiné druhy zeleniny, například paprika, mrkev nebo špenát a jistě ještě řada dalších druhů.	176
161. Využíváme v naší kuchyni dobře saláty?	180
162. Jak hodnotné jsou saláty s luštěninami?	182
163. Co si povíme o zálivkách?	182
164. Co říkáte houbám?	183

Doporučená tělesná hmotnost a energetický obsah výživy 185

165. Jaké jsou současné názory na doporučované rozmezí tělesné hmotnosti?	185
166. Co dělat, když naše tělesná hmotnost je mimo rozmezí, uvedené v tabulce?	185
167. Jak vyjadřujeme energetický obsah potravin a jaký má význam?	186
168. Jaké jsou doporučené dávky energetického obsahu živin ve zdravé výživě?	186
169. Jaký dietní systém se používá ve zdravotnictví?	188
170. Z jakých dávek budeme vycházet v této publikaci?	189

Rozdělení jídel na jednotlivé chody 190

171. Jak si máme jídlo rozdělit?	190
172. Jak snídat?	191
173. Co k přesnídávat?	194
174. Jak obědvat?	194
175. Co k svačině?	197
176. Co k večeři?	197

Otázky pro čtenáře 199

Závěrem 200

Recepty	201
Müsli s ovocem	201
Müsli s mlékem, jogurtem a jablkem	202
Tvarohová pomazánka se zeleninou	203
Pomazánka s tvarohem a sardinkami	204
Tvarohový krém s jogurtem	204
Tvarohový krém s jogurtem a ovocem	205
Mléčný koktejl s banánem	205
Mléčný koktejl s jablkem a mrkví	206
Hovězí vývar z kostí a masa	206
Kuřecí vývar z masa a kostí	207
Kuřecí bujón s masem	207
Zeleninový vývar	208
Polévky zeleninové	209
Polévka drůbeží krémová	210
Polévka gulášová se sójovými kostkami	211
Polévka rajská redukční	211
Polévka rajská krémová	212
Polévka žampionová redukční	212
Polévka žampionová krémová	213
Polévka rybí, bílá	213
Polévka z tresky, hrášku a z kukuřice	214
Vložky do polévek	215
Hovězí vařené - základní recept	215
Hovězí pečeně	216
Guláš z hovězích kostek	217
Telecí kotlet nebo řízek	217
Smažené obalované řízky nebo plátky	218
Vepřové v pórku	219
Kuřecí plátky pečené s oblohou	220
Kuře pečené se šunkou a sýrem	220
Pečené kuře s kapustičkovým pyré	221
Kuřecí játra se sójovým masem a jablky	221
Kuřecí a sójové nudličky, celer, mrkev a pórek	222
Roláda z krůtího masa	223
Králík s rajčetem, paprikou a jogurtem	224
Kapr po mlynářsku	225
Pstruh na oleji	225
Losos s omáčkou	226

Pečená treska	227
Rybí file jadranské	228
Rybí file, rajče, paprika, jogurt	228
Aljašská treska se zeleninou a jogurtem	229
Pečená ryba s brokolicí a mrkví	230
Rybí file, cuketa, paprika, rajče	231
Mořská štika se zeleninou	232
Aromatizace sójových plátků, kostek nebo granulátu	232
Guláš ze sójových kostek	233
Guláš ze sójových kostek s cuketou	234
Lečo se sójovými kostkami	234
Sójové plátky s celerem	235
Placky se sójovým granulátem	236
Špagety se sójovým granulátem	236
Rajská čočka se sýrovými pavézkami	237
Čočka se šunkou	238
Smaženky z hrášku a kukuřice	238
Fazole s cibulí a rajčetem	239
Zelený hrášek s rajčetem a jogurtem	240
Brambory s tvarohem	240
Bramborák	241
Bramborové placky	242
Špagety se sýrem	243
Brokolice s jogurtem a sýrem	243
Květákový nákyp s brambory a se sýrem	244
Kapusta po italsku	245
Omeleta se špenátem	246
Mrkvový salát	246
Salát z mrkve, jablka akřenu	247
Zelný salát	248
Salát z okurky, papriky, rajčete a cibule	249
Šopský salát	250
Tarator	250
Cibulový salát s rajčaty a okurkou	251
Hlávkový salát s pomerančem a jogurtem	252
Rajčata s okurkou, paprikou a jogurtem	252
Čínské zelí s grepem	253
Salát s těstovinami nebo rýží	254
Salát s rýží, paprikou, rajčaty a jogurtem	254
Bramborový salát	255