

Pochutnej si se STOBem

37

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Ryby na talíři

Složení tuků

**Spinning
a hubnutí**

Zdravější vaření

Ovoce a zelenina po ránu

STOP
OBEZITĚ
STOB
HUBNĚME S IVOU
MÁLKOVOU

OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz

SEBEKOUČINK

Říjen 2010



Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

→ Nastavit kalendář na dnešek

BMI: 29.1

Aktuální váha (kg): 85

Jídloučink

Fitkoučink

Psychokoučink

Vážení-měření

Přehled cyklů

Cíle a body

Nastavení

Jídloučink

? Nápověda

Zapsat	Denní jídlo	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Kopírovat	Smazat
+	snídaně	1184 kJ	8.8 g	11.3 g	28.8 g		
+	svačina dopolední	414 kJ	3.6 g	2.4 g	14.4 g		
+	oběd	1605 kJ	36 g	9 g	38 g		
+	svačina odpolední	540 kJ	14.4 g	6 g	4.8 g		
+	večeře	1495 kJ	20.1 g	18.9 g	26 g		
+	jiné jídlo	154 kJ	2.2 g	0 g	6.6 g		
Celkem:		5392 kJ	85.1 g	47.6 g	118.6 g		

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Doporučený:	5000 kJ	30% (88.2 g)	30% (40.5 g)	40% (117.6 g)
Skutečný:	5392 kJ	27% (85.1 g)	33% (47.6 g)	40% (118.6 g)
Energetická densita:	426 kJ/100 g, 102 kcal/100 g			

Poznámka k tomuto dni

Uložit poznámku

Zobrazit podrobnosti dne

Vaše úspěšnost v dodržování doporučeného příjmu



Příjem kJ
108%



Bílkoviny
96%



Tuky
117%



Sacharidy
101%



Zelenina
320 g



Pitný režim
2400 ml



Výdej kJ
0 kJ

Můj STOB

Můj sebekoučink

Moje informace

Moje fotogalerie

Můj blog

Interaktivně

Lekce hubnutí

Nácvik vůle

Spočítejte si

Otestujte se

Zábavné hry

Recepty

Databáze receptů

Databáze potravin

Vlastní recepty

STOB aktivity

O nás

Pobyty, kurzy, cvičení

Pomůcky zdravého hubnutí

Copyright © 2010 STOB klub

Created by X Production

Powered by FlexiWeb

www.stob.cz

www.hravezizdrave.cz

info@stobklub.cz

Mapa webu

OBSAH



Muži vítáni 4

Kanáry 2009 a 2012... 5

- Hanka – a teď fakt zhubnu 5
- Získejte energii a ztraťte kilogramy 5
- Kurzy začínají ve 100 městech ČR opět v září 7
- Příběh z kurzu aneb Jak to bylo před 17 lety 8
- Příběh Veroniky ze STOBklubu 8

Vláknina pro aktivní podporu zdravé střevní mikroflóry 11

- Role prebiotik ve fyziologii člověka 11
- Prebiotická vláknina VALOSUN® 11
- Příklady nestravitelných oligosacharidů 12
- Prebiotický efekt oligosacharidů 12
- Co je prebiotická vláknina a jak působí 13
- Charakteristika prebiotické vlákniny 13
- Kdy je vhodné užívat prebiotickou vlákninu 13

Složení tuků na trhu v ČR ve vztahu k výživovým doporučením 14

- Tuky jako nutná součást jídelníčku 14
- Mýty o tucích 14
- Máslo i margarín z přírodních zdrojů 14
- Kvalita tuku 15
- Poměr živin 16
- Jaké tuky si vybírat? 16

Ovoce a zelenina po ránu 18

- Ovocný snídaňový pohár pro děti 18
- Sýrový talíř s cottagem a zeleninou 19

Začněte vařit zdravěji! 20

- Volba vhodné přípravy pokrmů 20

Ryby na talíři 22

- Rybí vývar se zeleninou 22
- Losos v páře se sýrovým přelivem 23

Spinning pro hubnutí ano, nebo ne? 24

- Skladba lekce 24

Pražský kurz se spinningem 27

- Program obsahuje 27

Křížovka o ceny 28





Muži vítáni

Ve veřejné správě proběhla nedávno konference, zaměřená na rovné příležitosti mužů a žen. Vystoupilo na ní několik odborníků, kteří hodnotili situaci z nejrůznějších úhlů pohledu. Všichni se shodli na tom, že ač se této oblasti určitá pozornost věnuje, výsledky k plesání dvakrát nevybízejí. A nejen ve veřejné správě. Ženy jsou hůře odměňované za stejnou práci, jakou dělají muži, stále chybějí ve vedoucích funkcích, v senátu, sněmovně, ve vládě... Život je zkrátka k ženám nespravedlivý – a neplatí to jen v arabském světě.

Zarazila jsem se: copak je to opravdu tak vážné? Nenažde se oblast, v níž mají ženy navrch? Nejistota trvala jen nepatrnou chvíli, než mě to pomyslné dámské království napadlo: STOB. Samozřejmě! Ženy a dívky všech věkových i váhových kategorií. Liší se v mnohém, ale jedno mají společné – hlídají si svou hmotnost, a pečují tak o své zdraví i svůj vzhled. A dělají to s rozumem. Nepodléhají nabídkám šarlatánů, módním dietním výstřelkům ani zaručeným nesmyslným radám. Naopak se snaží získat zasvěcené informace,

naslouchají fundovaným názorům odborníků a přemýšlejí.

Jednou z platforem, která jim to umožňuje, je časopis Pochutnej si se STOBem, kde kromě receptů, příběhů „spolubojovnic“ a dalších odpočinkových témat najdou i náročnější materiály „pro pokročilé“ – třeba v tomto čísle jsou to články týkající se složení tuků na trhu a prebiotické vlákniny.

Vraťme se ale obloukem k začátku: abychom byly genderově korektní, dodejme, že do STOBu není mužům vstup zakázán, naopak dveře sem mají otevřené. Ti, kteří jimi vešli, mohou potvrdit, že jim tu nikdo neubližuje. Většinová dámská společnost je tu doslova hýčká a chová jako v bavlnce. Ostatně, odvážní muži, pokud jste to ještě nezkusili, můžete se přihlásit do kurzu snižování nadváhy nebo na některý ze STOBáckých redukčně-kondičních pobytů. Na vlastní kůži poznáte, jaké je to být obklopeni tolika úžasnými ženami, a navíc pro sebe něco uděláte. ●

Hezké počtení vám všem bez rozdílu pohlaví přeje redakce

Pochutnej
si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

GRAFIKA, ZLOM: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Kanáry 2009 a 2012

Na Kanárské ostrovy jezdíme již asi 15 let a někteří jsou věrně při tom. Dnes si připomeneme závazky dalších účastnic z roku 2009 a podíváme se, jak se jim je podařilo splnit.

Podrobnosti o všech pobytech najdete na www.stob.cz, kde je i katalog pobytů ke stažení.

Rok 2009

Hanka – a teď fakt zhubnu

**50 let
cíl z 92 kg na 80 kg**

Oslava kulatin

Potřebuji zhubnout do srpna, kdy budu slavit kulatiny (50 let) a uvidí mě několik desítek lidí jak v Německu, tak v Liberci. Všichni mí přátelé jsou štíhlí a já jim ukážu. Budu vážit 80 kg – a pak si to už

udržím. Ke snad už poslednímu hubnutí mě nastartoval třídní sraz po 30 letech, který se konal letos v červnu – ze 32 ženských jsme byly tlusté pouze tři – jedna byla silná vždy, jedna nemocná a já – jak jsem se za sebe styděla.

Jak život šel

Byla jsem vždy štíhlá, ale o svoji váhu jsem se cíleně starala tak od 25 let. Ve 38 letech jsem měla hormonální problémy a začala



Získejte energii a ztratíte kilogramy na pobytech se STOBem

Pojedte s námi třeba do Jeseníků, Harrachova, Františkových Lázní, Písku nebo do světa na Madeiru či do Turecka



altermed

PANTHENOL

INTENZIVNÍ OSVĚŽENÍ
MAXIMÁLNÍ REGENERACE*

NEJEN PO OPALOVÁNÍ...

„...KDYŽ PANTHENOL,
PAK JEDINĚ ALTERMED PANTHENOL!“

PO CELÝ ROK



Proč Altermed Panthenol Forte?

- ✓ Produkt je možné používat po celý rok, nejen po opalování
- ✓ Díky vysoké koncentraci D-Panthenolu v kombinaci dalších látek, poskytuje to právě pro vás:
 - 40 % aloe vera = přirozená zásobárna vody pro intenzivní hydrataci
 - Kolagen = pro hladkou a vláčnou pleť
 - Uniprosin = unikátní látka z ovesných klíčků pro pocit pružnosti a svěžesti
 - Máta = pro příjemně chladivý pocit
- ✓ Obsah D-Panthenolu je garantován

Řada Altermed Panthenol nabízí široké portfolio 16 přípravků. Stačí si jen vybrat. Který bude Váš nejoblíbenější?

*Portfolio Altermed Panthenol Forte zahrnuje také doplněk stravy Altermed Panthenol kapsle s obsahem vitamínu C a Selenu

Objevte novinky 2012



Altermed PANTHENOL forte 2%
Sprchový gel s pěnivým efektem. Nanese se pod rukama ihned mění v hustou bohatou pěnu.

Altermed PANTHENOL forte 7% ICE EFFECT gel
ZAVÁDEČÍ AKCE 100 ml = 50 ml ZDARMA
Snadno se nanáší, nelepí, rychle se vstřebává

Hanka



jsem žít s novým mužem, který moc dobře vařil. Přibrála jsem za šest měsíců z 68 na 106 kg. Cítila jsem se strašně. Začala jsem držet nejrůznější diety, sportovala jsem a váha lítala nahoru a dolů. Přestala jsem brát hormony – přes stovku už jsem nikdy neměla a držím se stále kolem 90 kg.

Když jsem se rozešla s přítelem, cítila jsem potřebu změny a udělala jsem ji radikální. Dala jsem si inzerát do německých novin, poznávala partnery, a když jsem měla mít schůzku s pátým, řekla jsem si teď, nebo nic. Za pár měsíců jsme se vzali a žijí spokojeně v Bavorsku. Kila neustále hlídám, někdy ujedu, zvláště když manžel udělá dobré maso. Chci zhubnout z 92 kg na 80 kg.

Fakt jsem nezhubla

Jsem na Kanárech a mám 99 kg. Podařilo se mi sice opravdu na těch vysněných 80 kg zhubnout díky – cambridgeské dietě, kterou jsem jedla asi šest měsíců, ale pak jsem to během dvou měsíců nabrala vše nazpět. Nemám vůbec vůli a také manžel nechce, abych hubla. Jakmile zjistí, že držím nějakou dietu – o to intenzivněji naplní ledničku paštikami, salámem, masem apod. Na nabrání kil se také podílelo to, že jsem změnila zaměstnání a nemám vůbec čas se aktivně hýbat. Dělán mnoho dní v kuse dvanáctky, abych měla z měsíce týden

volno, kdy jezdím do Čech a příjezd slavím jídlem.

Půjde do toho Hanka nanovo?

Řekneme si to za rok...

V současnosti se Hanka ještě nerozhodla, že se do hubnutí pustí, a proto má tendenci na návrhy reagovat – „ano, ale“. Až jí to „secvakne“, může na svoji situaci nahlížet jinak. Tráví 12 hodin v domě, kde se stará o dva nemocné klienty, kteří zde bydlí. Může sem dát rotoped a denně šlapat, může si nechat přinést denně zeleninu a uvařit si něco dobrého. U Hanky by nemělo smysl zase absolvovat proteinovou dietu – musí

se naučit trvale se kontrolovat, a ne střídat období půstu s obdobím hojnosti. Kdyby během tří týdnů v Německu zhubla 2 kg a pak za týden užívání si v Čechách kilo přibrála, mohla by mít za rok na Kanárech o 12 kg méně. Přejeme jí, aby v kole změny – nechce zhubnout – váhá – rozhodne se – akce – zhubnutí – brzy dospěla do fáze akce. Pak si bude zapisovat v programu Sebekoučink (na www.stobklub.cz), co jí, a bude ji nejen hlídat program, ale v komunitní části webu ji budou povzbuzovat spolunocležnice, s kterými sdílela apartmán (Světla zhubla od loňska 13 kilo).

Kurzy snižování nadváhy začínají ve 100 městech České republiky opět v září

Pokud si chcete zajistit místo, hlase se již nyní na www.stob.cz.

Cíl programu

Navodit žádoucí změny v nevhodném chování, myšlení a emocích tak, abyste nejen zhubli, ale také si váhové úbytky udrželi.



Program obsahuje

- Hodinový blok vhodného cvičení
- Dvouhodinový blok skupinové práce pod vedením lektora

V Praze se kurzy konají

V pondělí, úterý a čtvrtek v ZŠ Plamínkové nebo ZŠ Sázavské – informace a objednávkový formulář na www.stob.cz.

Příběh z kurzu aneb Jak to bylo před 17 lety

Text: Ivana Kubínová

Milá paní doktorko!

V roce 1995 jsem měla více než 90 kg a podobně buclatá kamarádka mě přesvědčila, abych se přihlásila do Vašeho kurzu snižování nadváhy. Za asi 350 Kč jsme docházely tři měsíce do základní školy Sázavská a za pomoci lektorky (jméno si, bohužel, nepamatuji) jsem zhubla 10 kg a do roka již sama dalších nejméně 20 kg. Z „velryby“ se stala docela normální ženská a do teď Vám zůstávám vděčná. S váhou sice stále bojuji (plus minus 10 kg), ale stále vypadám dobře a to je zcela jistě zásluha absolvování prvního kurzu u Vás. Nyní mě na Vaše stránky přivedla moje dcera, potřebuji zase malounko srovnat a jsem tím nadšená.

Teprve začínám, ale moc mě to baví. S některým hodnocením puntíky moc nesouhlasím (dnes 0,5 l sektu a kousek syra k večeři a zelený puntík??), ale je to supr pomoc. Ještě jednou moc děkuji za to, že tato pomoc existuje, jsem přesvědčená, že je to nejrozumnější způsob kontroly hmotnosti.

Příběh Veroniky ze STOBklubu

Text: Veronika Jirglová

Boj s kily od mala

S postavou více či méně bojuji už od malička. Jako dítě jsem sice nikdy obézní nebyla, ale i vzhledem k výšce (vždycky jsem byla nejvyšší ze třídy, dnes měřím 182 cm) jsem byla spíše statnější postavy. Od puberty jsem se vždycky pohybovala na spodní hranici nadváhy, takže do postavy modelky daleko, ale pořád to bylo ještě přijatelné. Ve 23 letech, po pár postupně přibrávaných kilech, jsem se rozhodla, že je potřeba vrátit se zase zpátky pod hranici nadváhy. Po prvním

týdnu tukožroutské diety 5 kilo dole, bylo to velice motivační vidět, jak kila ubývají každým dnem. Potom jsem se o totéž pokoušela během následujících měsíců ještě několikrát, ale nikdy už jsem to celý týden nevydržela, zeleninová polévka se mi hnusí dodnes. Tak jsem se rozhodla hubnout tím, že jsem přes léto jedla spoustu ovoce, na oběd např. 2 suché celozrnné rohlíky a podobně. Pochopitelně nešlo dolů ani deko, ale myslela jsem si, že když budu jíst méně a hýbat se, kila musí mizet. Bohužel se tak nestalo, během dalšího roku jsem část toho, co jsem zhubla, zase nabrala, ale pořád ještě v přijatelném rámci.

Kila ze světa

Potom přišly 2,5 měsíce práce a cestování v Kanadě a hned nato tříměsíční stáž ve Francii. V Kanadě jsem pracovala fyzicky ve skladu, o víkendech jsme podnikali výlety do přírody, takže váha byla stále v pořádku. Kamenem úrazu byla práce v kanceláři ve Francii. Každý den do 17.30 v práci, málo příležitostí k pohybu, poměrně bohaté stipendium, a tedy nebyla nutnost šetřit na jídle. Naopak to vybízelo k neustálému ochutnávání místních dobrot, každý den výborná čerstvá bageta, sýry, sladkosti... K tomu jsem navíc byla na koleji sama, byl už podzim, brzy tma, takže bylo velice snadné trávit večery dobrým jídlem a vínem.

Nezastavilo mě ani to, že jsem si musela v průběhu koupit nové kalhoty, říkala jsem si „no a co, doma to zase shodím, teď si tu ještě užiju“.

Kila z Čech

Plán ale samozřejmě nevyšel. Po návratu byly Vánoce, cukroví, spousta jídla, které jsem během půl roku v zahraničí neměla... Celé to dovršilo první zaměstnání, které bylo velice stresující, každý den od rána do večera honička, dlouhé přesčasy, obědy v restauracích, časté odreagování večer v hospodě u piva a pizzy. Takto jsem to dopracovala až k BMI téměř 35 a 30kilové nadváze. Pak jsem občas něco zhubla (většinou stresem, potom stěhováním), ale zase zpátky nabrala, a to i po změně zaměstnání. Jídlo jsem si začala spojovat s pohodou, při posezení s rodinou nebo kamarády se k pivu nebo vínu vždycky šiklo něco k zobání.

Třicetiny motivátorem

Zlom přišel letos v lednu, kdy jsem oslavila třicetiny. Uvědomila jsem si, že bych měla jednak začít dělat něco pro své zdraví a jednak bych časem chtěla svatbu a děti. Při představě, jaká by ze mě byla nevěsta a matka, která dětem ani nestačí, jsem se začala poohlížet na internetu po nějakých radách, jak zhubnout bez drastických diet, které stojí na počátku mých postupně nabraných asi 30 kil.

Zásady zdravého životního stylu

2. VNITŘNÍ PODNĚTY PROVOKUJÍCÍ K JÍDLU aneb Emoce a jídlo

➔ Jak zvládat psychické stavy spojené s jídlem

Jídlo ovlivněné stresem:

STOBklub pomohl

Se stránkami STOBu jsem se setkala už v minulosti, teď jsem náhodně narazila také na STOBklub, kde jsem objevila ohromné množství velice užitečných rad a tipů, jak zhubnout, aniž by člověk jakkoliv strádal. Prošla jsem si všechny interaktivní lekce hubnutí a také jsem si objednala knihy od paní doktorky Málkové, které se pro mě staly zásadním pomocníkem. Díky všem těmto pomůckám jsem zjistila, že hubnutí vůbec nemusí být nutné zlo, ale i zábava a v podstatě je to hrozně jednoduché. Stačí jen začít přemýšlet, co a kdy člověk jí, co omezit z hlediska kalorické hodnoty, ale i glykemického indexu, hlídat si pravidelnost jení a pitný režim, nehladovět a samozřejmě se k tomu i trochu hýbat. Velice mi pomohla rada přestat si zakazovat některé druhy jídel. Když vím, že občas můžu zařadit i něco, co k hubnutí úplně nepřispívá, tak nemám pocit, že o něco přicházím. A třebaže občas zhrěším, už vím, že to neznamena konec veškeré snahy, ale stačí se jen vrátit ke správnému režimu (příjem menší než výdej) a hned to zase jde.

Šťastné trojky

Výsledkem je 13 kilo dole za 3 měsíce, konečně jsem se dostala pod hranici mírné obezity, i když zatím jen těsně, jsem teď daleko pohyblivější a hlavně mám mnohem vyšší sebevědomí. Jsem hrozně ráda, že jsem dokázala okolí, ale hlavně sobě, že to opravdu jde a že se člověk vůbec nemusí trápit hladem. Konečně si toho okolí začíná všimát a ty pochvaly za to opravdu stojí. I lepší možnosti výběru oblečení v obchodech jsou výbornou motivací k dalšímu pokračování. Za to všechno vděčím STOBu a paní doktorce Málkové. Je to opravdu jediný způsob hubnutí, který funguje spolehlivě, trvale, a hlavně „bezbolestně“, bez pocitu, že člověk o něco přichází. Za to patří jí i celému STOBu obrovský DÍK. ●

STOB Klub Nezdáváteje při hubnutí sami

Jana Dvořáková Ověřeno!

ÚVOD MŮJ STOB SEBEKOUČINK INTERAKTIVNĚ RECEPTY STOB AKTIVITY ČLANKY KOMUNITA

SEBEKOUČINK

Rijen 2010

Jedl.koučink Fibroučink Psychokoučink Vážení-měření Přehled cyklů Cíle a body Nastavení

Jídlkoučink

Začev	Denní jídlo	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sechardty (g)	Kaprovat	Snezet
+	snídaně	1184 kJ	9.9 g	11.3 g	29.9 g		-
+	svačina dopolední	414 kJ	3.8 g	2.4 g	14.4 g		-
+	oběd	1605 kJ	38 g	9 g	38 g		-
+	svačina odpolední	540 kJ	14.4 g	8 g	4.8 g		-
+	večeře	1490 kJ	20.1 g	19.9 g	29 g		-
+	jiná jídla	154 kJ	2.2 g	0 g	8.8 g		-
	Celkem:	5392 kJ	85.1 g	47.6 g	118.6 g		

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sechardty
Doporučený	5000 kJ	30% (85.2 g)	30% (40.5 g)	40% (117.8 g)
Statočn	5392 kJ	27% (85.1 g)	33% (47.6 g)	40% (118.6 g)
Energetická denota	426 kJ/100 g	102 kcal/100 g		


Poznámka k tomuto dni Uložit poznámku

Zobrazit podrobnosti dne

Vaše úspěšnost v dodržování doporučeného příjmu

Příjem kJ	Bílkoviny	Tuky	Sechardty	Zelenina	Pitný režim	Výdej kJ
108%	96%	117%	101%	320 g	2400 ml	0 kJ

Můj STOB Můj sebekoučink Moje informace Moje fotogalerie Můj blog Interaktivně Lekce hubnutí Nácvik vůle Třoďte se Otázkáře on Zábavní hry Recepty Databáze receptů Databáze potravin Vlastní recepty STOB aktivity O nás Pobytí, tury, očištění Pomůcky zbraňová hubnutí Copyright © 2010 STOB Klub Created by X Production Powered by FlexiWeb www.stob.cz www.hravospkzave.cz info@stobklub.cz Mapa webu



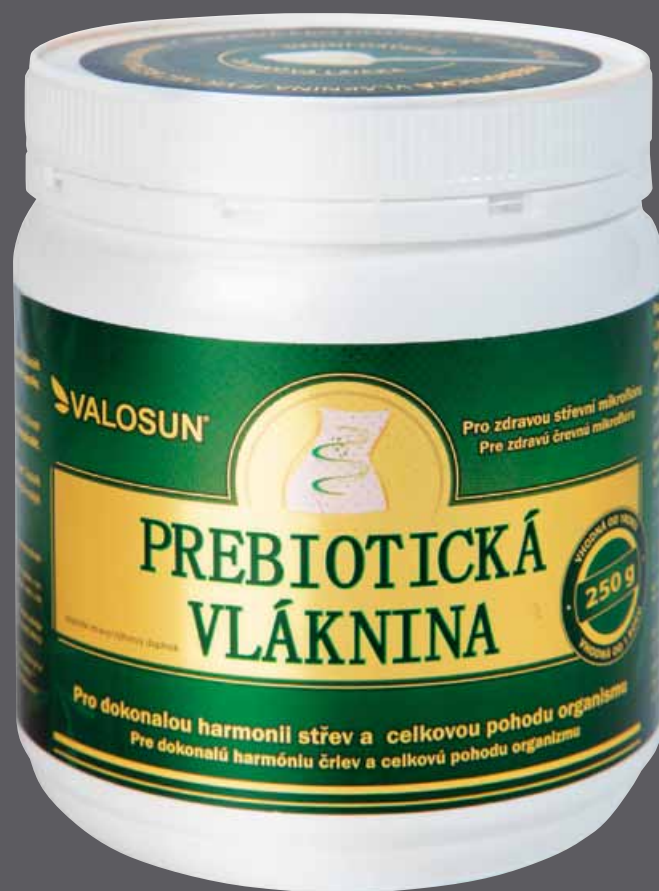
Voda s rozpuštěnou
prebiotickou vlákninou
má čirou barvu
a jemně sladkou chuť

Vláknina pro aktivní podporu zdravé střevní mikroflóry pro pokročilé

Článek byl zpracován s využitím informace z přednášek MUDr. Františka Jimramovského z FN Brno

Role prebiotik ve fyziologii člověka

V současné době se zaměřuje stále větší úsilí na hledání lepšího životního stylu prostřednictvím zdravé stravy. Hovoříme o tzv. **nutričním programování**, tj. pozitivním ovlivňování celkového zdravotního stavu organismu, a o prevenci některých onemocnění cíleným výběrem určitých či vhodně připravených potravin. Takovéto potraviny jsou označovány jako **funkční potraviny**. Jejich přínos je založen na ovlivňování střevní mikroflóry, resp. jejího složení. Gastrointestinální trakt obsahuje asi 300–500 různých druhů bakterií. Řada z nich má pozitivní vliv na celkový zdravotní stav a jsou pro hostitelský organismus nepostradatelné. Některé bakterie však fungují jako potenciální patogeny a mohou způsobit různá onemocnění. Způsobů, jak ovlivnit složení střevní mikroflóry, existuje celá řada, mezi nejpřirozenější z nich patří konzumace funkčních potravin.



Prebiotická vláknina VALOSUN®

Doporučené dávkování:

Dospělí a děti užívají 8 g denně (dvě vrchovaté kávové lžičky). V případě výraznějších obtíží lze dávku zdvojnásobit. Prebiotickou vlákninu je možno rozpustit ve vodě nebo jiném nápoji.

Přípravek je vhodný pro dospělé a děti od tří let, pro těhotné a kojící ženy.

Neobsahuje lepek.

Dávka 8 g obsahuje:

4 g inulinu, 4 g fruktooligosacharidů

Balení:

250 g, 500 g

Prebiotická vláknina je jednou z nejdůležitějších funkčních potravin. Její nepostradatelnost je možné znázornit pomocí historické analýzy našich stravovacích návyků: Pravěký předchůdce člověka, hominid (*Australopithecus*), žil před 4 miliony let a živil se především ovocem a ořechy. Pro další vývojové etapy (*Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo sapiens*) jsou příznačné dramatické fyzické a psychické vývojové změny. Složení jídelníčku však zůstalo bez zásadní změny.



Jeho hlavní složku stále tvořily potraviny rostlinného původu, bohaté na obsah **prebiotické vlákniny!** Ještě před 10 000 lety tvořila potrava rostlinného původu 65 % denního příjmu energie. Za uplynulých 500 generací však došlo k zásadním změnám ve složení a kvalitě potravy. Její skladba je v rozporu s **lidským genofondem**, a negativně tak dopadá na zdraví lidské populace.

Příklady nejběžnějších nestravitelných oligosacharidů

Název	Základní jednotky	Způsob výroby
Inulin	(Fru)n-Glu	Extrakce z čekankového kořene
Fruktooligosacharidy	(Fru)n-Glu	Syntéza ze sukrozy Hydrolyza inulinu
Galaktooligosacharidy	(Gal)n-Glu	Syntéza z laktózy pomocí b-galaktosidázy
Xylooligosacharidy	(Glu)n	Enzymatickou hydrolyzou xylanu
Isomaltooligosacharidy	(Glu)n	Transgalaktosylací maltózy
Laktulóza	Gal-Fru	Syntéza z laktózy
Glukooligosacharidy	(Glu)n	Syntéza ze sukrozy

Fru – fruktóza, **Gal** – galaktóza, **Glu** – glukóza

Prebiotický efekt nejběžnějších nestravitelných oligosacharidů

Název	Nestravitelnost	Fermentace	Prebiotický efekt
Inulin	ano	ano	ano
Fruktooligosacharidy	ano	ano	ano
Galaktooligosacharidy	pravděpodobná	???	ano
Xylooligosacharidy	NA	NA	ne
Isomaltooligosacharidy	částečná	ano	ne
Laktulóza	pravděpodobná	???	ano
Glukooligosacharidy	NA	NA	ne

NA – údaje nejsou k dispozici, **???** – předběžná data, nutný další výzkum

V 70. letech 20. století se znovu oživil zájem o vztah mikrobiálního osídlení a funkce tlustého střeva k celkovému zdravotnímu stavu lidského jedince. V roce 1996 byla prezentována **prebiotická koncepce**, která zdůrazňuje zásadní význam prebiotické vlákniny ve výživě pro optimální osídlení tlustého střeva prospěšnou mikroflórou.

Co je prebiotická vláknina a jak působí

Je to nestravitelná součást potravy, která pozitivně ovlivňuje **celkový zdravotní stav** organismu tím, že **selektivně podporuje** růst a aktivitu zdraví prospěšných bakterií střevní mikroflóry.

- Je fermentována zejména **bifidobakteriemi**, v menší míře laktobacily. Roste tak počet a aktivita bifidobakterií ve střevní mikroflóře tlustého střeva. Hovoříme o tzv. **bifidogenním efektu**, jehož výsledkem je **zlepšení stavu střevní mikroflóry** a inhibice potenciálních patogenů.
- **Zlepšuje obranyschopnost organismu** – vyvážená střevní mikroflóra hraje klíčovou roli pro dobře fungující imunitní systém. Prebiotická vláknina ovlivňuje imunitní systém cestou potlačení patogenů – aktivní a namnožené bifidobakterie nedovolí patogenním – škodlivým – bakteriím přichytit se na střevní epitel, a tím způsobit infekci.
- Fermentací prebiotické vlákniny vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem (SCFA), které regulují střevní pH. Snížením pH se zvyšuje rozpustnost minerálů, zejména **vápníku** a **hořčíku** a tím i jejich absorpce a biodostupnost.
- **Pozitivně ovlivňuje metabolismus tuků** – prebiotická vláknina

Pokud máte zejména díky změně prostředí a případně i jídelníčku v létě na dovolených problémy se zácpou, nezapomeňte si přibalit prebiotickou vlákninu.

na snižuje hladinu triacylglyceridů a LDL cholesterolu v krvi.

Čím je charakterizovaná prebiotická vláknina

Aby vláknina mohla být označena jako prebiotická, musí splňovat pět podmínek:

1. je rostlinného původu
2. chemicky náleží do cukrů (oligosacharidy a polysacharidy)
3. musí být odolná – rezistentní vůči žaludečním kyselinám
4. nesmí být absorbována – vstřebávána v horní části gastrointestinálního traktu
5. musí být potravou pro jednu nebo omezené množství prospěšných bakterií v tlustém střevě, které jsou tím stimulovány k růstu nebo k metabolické aktivitě.

V současné době se jako **prebiotická vláknina objevuje na trhu řada tzv. nestravitelných oligosacharidů, avšak ne všechny mají prokázaný prebiotický efekt, což ukazují tabulky na protější straně.**

Kdy je vhodné užívat prebiotickou vlákninu

- **Špatné trávení, zácpa** – namnožené a zaktivizované bifidobakterie upravují trávení, zvyšuje se frekvence defekace, zlepšuje se konzistence stolice a tím dochází k snadnějšímu vyprazdňování.
- **Oslabená imunita** – dostatek prebiotické vlákniny má pozitivní vliv na imunitní systém organismu, zvyšuje se odolnost vůči běžným infekcím, redukuje se negativní odpověď při očkování.
- **Osteoporóza** – zlepšením biodostupnosti vápníku a hořčíku zvyšuje prebiotická vláknina mineralizaci kostí a kostní denzitu.
- **Obezita** – ovlivněním lipidové homeostáze, ale zejména modulací složení střevní mikroflóry má prebiotická vláknina pozitivní vliv na snižování nadváhy.
- **Kardiovaskulární onemocnění, ateroskleróza** – prebiotická vláknina snižuje riziko vzniku těchto onemocnění.
- **Zánětlivá střevní onemocnění (Crohnova choroba, ulcerativní kolitida)** – používání prebiotické vlákniny snižuje klinické symptomy tohoto onemocnění.
- **Rakovina tlustého střeva** – prebiotická vláknina redukuje negativní projevy tohoto onemocnění. ●



Složení tuků na trhu v ČR

ve vztahu k výživovým doporučením – pro pokročilé

Text: Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Vím, co jím a piju, o. p. s.

Tuky jako nutná součást jídelníčku

Tuky jsou nedílnou součástí výživy. Jsme zvyklí o nich slyšet i mluvit téměř denně. Informace jsou často protichůdné, plné polopravd, mýtů či elementárních neznalostí. Konzumace tuků s sebou přináší neodiskutovatelná pozitiva, ale někdy i negativa. V problematice však není zcela jednoduché se orientovat. Tuky přijímáme jako součást stravy, ne vždy se podaří oddělit jednotlivé vedlejší vlivy dalších klíčových živin (např. sacharidů) nebo celkového příjmu a výdeje energie, aby závěry ohledně dopadu na lidské zdraví měly dostateč-

nou vypovídající schopnost. Neuvědomujeme si nebo neznáme, jaké je složení tuků, a nedokážeme si zcela konkrétně představit, jak konzumace jednotlivých potravin přispívá k celkovému příjmu jednotlivých živin.

Mýty o tucích

Spotřebitelé jsou ovlivňováni celou řadou mýtů týkajících se technologie výrob či umělosti tuků. Mýty se šíří nejen mezi spotřebiteli, ale i odbornou veřejností. Rovněž mezi lékaři se setkáváme s názorem, že **margaríny** jsou ztužené tuky nebo se vyrábějí ztužováním. To je omyl. Margaríny se vlastně nikdy ztužováním nevyráběly, pouze k jejich výrobě byly částečně ztužené tuky používány jakožto jedna ze

surovin – pevných tuků. Technologie ztužování byla vždy od výroby margarínů zcela oddělena a uplatňovala se pouze při přípravě jedné ze surovin pro jejich výrobu. Dnes je tato technologie již překonanou záležitostí a obsah transmastných kyselin ve značkových margarínech, které mají hlavní podíl na trhu, je nižší než v másle.

Máslo i margarín z přírodních zdrojů

Jak máslo, tak i margarín se vyrábějí z přírodních zdrojů a obsahují široké spektrum triacylglycerolů – jednoduchých molekul s rozdílným zastoupením mastných kyselin. Jediný rozdíl je, že živočišné tuky bývají většinou jednodruhové (máslo, sádlo), podobně i oleje

(řepkový, slunečnicový nebo olivový), zatímco rostlinné tuky a margaríny jsou ve většině případů vícedruhové. Jedná se o směsi kapalných olejů a pevných tuků. Jednoznačnou výhodou použití různých olejů a tuků jakožto vstupních surovin je možnost ovlivnit jak užité vlastnosti, tak i výživovou hodnotu produktu, pokud se ovšem jedná o cílený záměr optimalizace složení z tohoto úhlu pohledu. Ne vždy tomu tak je. V některých případech rozhoduje jen cena. Značkové výrobky většinou deklarují úplné složení výživových hodnot, včetně obsahu jednotlivých skupin mastných kyselin, což garantuje, že složení je nadřazeno ceně.



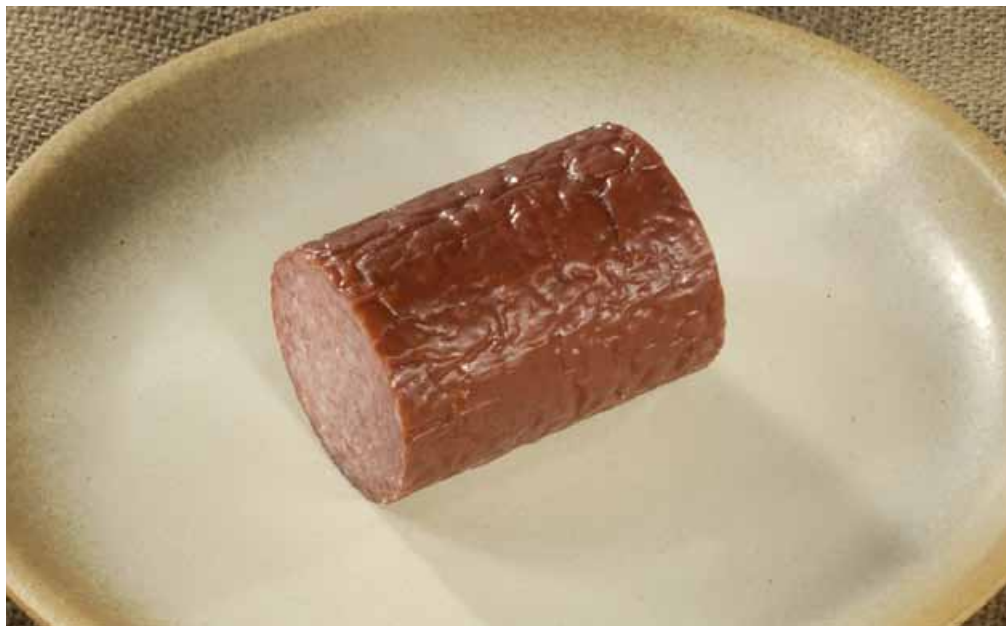
V potravě by tuky měly tvořit 30 až 35 % energetického příjmu; výrazně omezujeme i živočišné tuky, které mají představovat maximálně 1/3 z celkového doporučeného denního příjmu tuků, a cholesterol (max. 200 mg/den). Podíl rostlinných tuků (olejů) a rybích tuků se zvyšuje na 2/3 celkového denního doporučeného příjmu tuků.

nasycených mastných kyselin, než se doporučuje. Základním problémem je neznalost běžného spotřebitele, jaký je obsah tuku v jednotlivých potravinách a jaký podíl tvoří nasycené mastné kyseliny. Pokud si zvykneme pravidelně konzumovat určitý druh potraviny s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin, denní tolerované množství bude pravidelně překračováno.

Vedle nasycených mastných kyselin mají negativní účinky na lidské zdraví v případě dlouhodobé a nadměrné konzumace i **transmastné kyseliny**, které se vyskytují v dnešní době ve větším množství v různých produktech jemného a trvanlivého pečiva, náhražkách čokolády, některých polevách a v menším množství i máse a mléčném tuku. Značkové

Kvalita tuku – vzájemné zastoupení jednotlivých mastných kyselin

Důvodem, proč **omezujeme živočišné tuky** a **preferujeme tuky rostlinné**, není **původ**, ale **složení mastných kyselin**. Zatímco živočišné tuky (kromě rybích) mají převahu nasycených mastných kyselin, rostlinné tuky (kromě tropických) mají převahu nenasycených mastných kyselin. Nasycených mastných kyselin bychom měli konzumovat maximálně 10% z celkového doporučeného denního příjmu energie (přibližně 20 g). V České republice konzumujeme přibližně dvojnásobné množství



Pokud zkonzumujeme 100 g tučného salámu, vyčerpáme si denní příděl tuků, a navíc překročíme doporučené množství nasycených mastných kyselin.



rostlinné tuky – margaríny – dostupné na trhu mají v současné době obsah transmastných kyselin menší, než je jejich obsah v másle. Limit tolerovaného příjmu je relativně nízký (max. 1% z celkového energetického příjmu). Proto relativně malé množství trvanlivého pečiva či náhražek čokolády může v případech pravidelné konzumace představovat trvalé překračování jejich tolerovaného příjmu.

Na druhou stranu je potřeba mít dostatečný příjem **nenasycených mastných kyselin** – mononenasycených a polynenasycených, které mají příznivý zdravotní dopad.

Omega 6 polynenasycené mastné kyseliny jsou neúčinnější ve snižování hladiny LDL-cholesterolu, **omega 3** mastné kyseliny mají jiné prospěšné účinky. Působí antitromboticky, protizánětlivě, zlepšují pružnost cév a účastní se celé řady membránových procesů. Omega 3 mastné kyseliny jsou obecně ve stravě méně dostupné, a proto je žádoucí sledovat značení výživové hodnoty potravin a vybírat s výrobky s jejich vyšším obsahem.

Poměr živin

Poslední výživová doporučení renomovaných organizací (WHO, FAO, EFSA, USDA) je zaměřovat nasycené mastné kyseliny za nenasycené za předpokladu, že celkový příjem tuků je v rozmezí doporučených hodnot. Jedná se vlastně o dvojí prospěch. Zároveň snižujeme příjem nasycených mastných kyselin, které obecně konzumujeme v nadbytku a jež bychom měli omezovat. Na druhou stranu zvyšujeme příjem potřebných nenasycených mastných kyselin.

Není rovněž žádoucí příjem tuků drasticky redukovat: **příjem tuků by se měl pohybovat mezi 30–35 % celkového příjmu energie, a to i v případech redukčních diet**, kdy se celkový příjem energie cíleně snižuje. Porovnáme-li vliv sacharidů na poměr celkový/HDL-cholesterol, který bývá někdy používán jako komplexní rizikový faktor, tak sacharidy zvyšují tento poměr dokonce více než tuky s převahou nasycených mastných kyselin. Z toho vyplývá, že vyřazování tuků ze stravy na úkor sacharidů může mít negativní dopady z pohledu vlivu na lidské zdraví.

Jaké tuky si vybírat?

V prvé řadě záleží na účelu použití. Pro většinu aplikací v teplé kuchyni je vhodnější rostlinný olej s vyšší tepelnou stabilitou. Pro přímé použití k namazání záleží na složení mastných kyselin. První volbou je hledisko, zda margarín skutečně neobsahuje částečně ztužené tuky. To poznáme podle toho, že obsah transmastných kyselin je nižší než v másle. Dalším kritériem spolu s chuťovými a užitnými vlastnostmi, což je věc každého jednotlivce, je nižší obsah nasycených mastných kyselin a vyšší obsah nenasycených mastných kyselin. Tyto údaje nejsou vždy na obalech výrobků dostupné, proto je účelné v určitých obdobích monitorovat složení výrobků na trhu. Objevují se nové výrobky, některé opouští trh, může docházet i ke změnám ve složení výrobků na trhu.

V laboratořích VŠCHT a Bureau Veritas se analyzovalo celkem 62 vzorků margarínů, směsných tuků a másel zakoupených v prodejní síti koncem roku 2011 a začátkem 2012. Přehled složení tuků uvádíme v tabulce na str. 17. ●

Složení tuků ve výrobcích na trhu v ČR

Procentuální zastoupení mastných kyselin

Název*	Výrobce	nasyce- né MK	mono- nenasyce- né MK	poly- -nena- sycen- é MK	trans- -izome- ry MK	Ome- ga 6 MK	Ome- ga 3 MK
Flora ^b	Unilever	19,47	27,16	52,72	0,65	41,59	11,13
Flora light ^b	Unilever	20,65	27,50	51,03	0,64	40,84	10,19
Flora pro-activ ^b	Unilever	22,63	24,66	52,17	0,52	42,09	10,08
Albert quality + vitamíny ^b	Palma	23,03	51,21	24,54	1,14	20,21	4,33
Albert quality roztíratelný rostlinný tuk ^b	Palma	23,79	52,28	22,47	1,36	18,69	3,78
Alfa optima ^b	KAKA	24,92	53,11	21,37	0,56	15,6	5,77
Spar Vital Halffett margarine ^b	Spar	25	49,61	24,81	0,52	20,48	4,33
Lando + butter 40% ^b	Kaufland	24,86	53,54	20,68	0,9	14,88	5,8
Alfa Vital ^b	KAKA	25	53,80	20,19	0,99	15,46	4,73
Perla Máslová příchuť ^b	Unilever	26,09	52,07	21,61	0,29	15,34	6,27
Dela Kids crème ^b	Palma	25,46	49,24	24,01	1,2	21,16	2,85
Rama Jemně slaná ^b	Unilever	26,16	35,46	37,73	0,63	29,87	7,86
Albert Quality premium ^b	Palma	25,43	53,13	20,06	1,39	15,8	4,26
Lando + vitamins A, D 40% ^b	Kaufland	26,15	52,80	20,21	0,79	14,62	5,59
Perla Plus vitamíny ^b	Unilever	26,32	51,77	21,15	0,73	15,06	6,09
Lando Fitness line + vitamin A, D 40% ^b	Kaufland	26,27	52,73	20,09	0,93	14,43	5,66
Rama MultiVita ^b	Unilever	26,94	35,13	37,44	0,51	29,57	7,87
Rama Olivio ^b	Unilever	27,07	39,23	33,21	0,45	26,46	6,75
Veto Fit nízký obsah tuku ^b	Palma	26,65	50,53	21,61	1,29	18,27	3,34
Dela crème s přidavkem másla ^b	Palma	27,5	51,98	19,49	0,96	14,85	4,64
Rama Linie ^a	Unilever	27,87	35,65	35,79	0,69	27,88	7,86
Dela crème s přidavkem sýru ^b	Palma	27,59	48,48	22,71	1,17	18,94	3,77
Rama Lahodná máslová příchuť ^b	Unilever	28,87	46,77	23,92	0,33	18,59	5,33
Lando Light 25% ^b	Kaufland	28,25	51,29	19,39	0,97	13,99	5,4
Spar Delikat mit jogurt + vitamin E ^b	Spar	28,52	51,12	19,53	0,81	15	4,53
Dela crème s přidavkem smetany ^b	Palma	28,08	49,92	20,73	1,26	17,77	2,96
Rama Classic ^b	Unilever	29,34	46,34	23,90	0,38	18,62	5,28
Promienna Gold ^b	Lidl	23,5	49,82	20,38	6,31	14,39	5,99
Albert Quality s máslovou příchuť ^b	Palma	28,13	51,61	18,51	1,7	14,82	3,69
Beviva Omega 3 i 6 ^b	Bunge	29,35	45,07	24,81	0,75	14,85	9,96
Lando 70% ^b	Kaufland	29,82	50,06	19,49	0,55	14,2	5,29
Bianka Fit + vitaminy A a D3 ^b	KAKA	29,81	50,36	19,04	0,65	14,47	4,57
Promienna Soleil ^b	Lidl	21,62	44,86	24,00	9,51	19,66	4,34
Promienna Velké balení ^b	Lidl	26,12	49,14	19,36	5,25	14,21	5,15
Perla Tip ^b	Unilever	31,36	49,10	18,89	0,69	14,23	4,66
Vive Bio Slunečnicová ^b	KAKA	33,36	33,69	31,96	0,97	31,7	0,26
Alfa Máslová příchuť ^b	KAKA	35,82	44,72	18,94	0,43	13,76	5,18
Promienna Activita ^b	Lidl	35,55	43,51	20,25	0,7	15,32	4,93
Stella Klasik ^b	KAKA	36,21	45,26	17,86	0,61	13,3	4,56
Stella Rodinná ^b	KAKA	36,03	45,74	17,27	0,86	13,07	4,2
Stella Máslová příchuť ^b	KAKA	36,56	45,00	17,92	0,5	12,94	4,98
S Budget - Halffett margarine ^b	Spar	37,75	44,78	16,72	0,76	15,48	1,24
Stella Rodinná ^a	KAKA	37,83	43,56	17,51	1,1	13,06	4,37
Stella extra ^a	KAKA	38,89	44,37	15,82	0,92	12,36	3,4
Olma Zlatá Haná k namazání ^b	OLMA	39,47	45,03	15,02	0,46	11,8	3,22
Olma Zlatá Haná olivová ^b	OLMA	40,97	46,96	11,73	0,34	9,75	1,98
Zlatá Haná k namazání ^a	OLMA	41,51	44,07	13,87	0,55	11,12	2,71
Crème bonjour ^a	Unilever	45,48	39,86	13,86	0,8	10,04	3,76
Hera ^a	Unilever	46,32	37,79	15,47	0,42	11,68	3,74
Zlatá Haná ^a	OLMA	50,65	38,79	10,56	0,87	8,47	1,78
Opočenské máslo ^a	Bohemilk	66,89	27,36	3,49	2,26	2,57	0,92
Máslo ^a	OLMA	66,93	26,58	3,85	2,64	2,96	0,89
Máslo ^a	Bokada	66,53	27,38	2,52	3,57	1,67	0,85
Dr. Halíř máslo ^a	Alimpex	67,51	26,41	3,38	2,7	2,51	0,87
Jihočeské AB ^a	MADETA	68,48	25,38	4,07	2,07	3,48	0,59
Selské máslo ^a	OLMA	68,29	25,74	3,46	2,51	2,68	0,78
Milkin máslo ^a	Alimpex	68,26	25,71	3,36	2,67	2,39	0,97
Máslo ^a	Mlékárna Kunín	68,13	25,69	3,37	2,81	2,44	0,93
Máslo Tradiční české Tatra ^a	Ml. Hlinsko	68,68	25,52	3,43	2,37	2,53	0,9
Máslo ^a	A7B Bohemia	68,66	25,18	2,59	2,57	1,64	0,95
Čerstvé máslo ^a	PM Poděbrady	69,39	24,89	3,32	2,4	2,51	0,81
Farmářské máslo Tatra ^a	Ml. Hlinsko	69,51	24,69	3,31	2,49	2,42	0,89
Jihočeské máslo ^a	MADETA	70,62	24,02	3,03	2,33	2,15	0,88

Vysvětlivky: ^arozbor VŠCHT, ^brozbor Bureau Veritas, *setříděno vzestupně podle součtu obsahu nasycených a transmastných kyselin.



Ovocný snídaňový pohár pro děti

Varianta bez vážení

- 1 lžíce Jihočeského polotučného tvarohu
- 5 lžic Jihočeského bílého jogurtu
- 1/2 banánu
- 9 středních kuliček hroznového vína

Tvaroh smíchejte s jogurtem, dejte do misky, přidejte pokrájený banán, překrojené a pecek zbavené víno a podávejte.

Ovoce

a zelenina po ránu

aneb Snídaně je grunt

Text a recepty: Jana Divoká,
recepty připravil a foto: Zdeněk Platl

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

Ovocný snídaňový pohár pro děti	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský tvaroh polotučný	138	30	3,9	1,2	1,2	⊖
Jihočeský tradiční jogurt bílý	612	170	8,5	5,1	8,5	⊖
Banány	200	50	0	0	11,5	⊖
Hroznové víno	145	50	0,5	0	8	⊖
Celkem	1095		12,9	6,3	29,2	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1095 kJ	20 % (12,9 g)	22 % (6,3 g)	58 % (29,2 g)
Energetická denzita	365 kJ/100 g			

Pravidelní čtenáři časopisu již vědí, že v této rubrice přinášíme recepty na vyvážené snídaně. S každým dalším pokračováním seriálu je těžší a těžší vymyslet další snídaně, které by byly jak originální, tak chuťově zajímavé, a přitom nutričně vyvážené. Rádi si však lámeme hlavu, vymýšlíme a experimentujeme s různými kombinacemi potravin a portfolio výrobků Madety nám dává velký prostor pro fantazii. Snad tedy i tentokrát obohatíme váš jídelníček o dvě zajímavé snídaně. Jejich příprava zabere možná o krapítek více času, ale věříme, že se ča-



Sýrový talíř s cottagem a zeleninou

Varianta bez vážení

- 2 lžíce Jihočeského zeleninového cottagem
- 1 plátek kuřecí prsní šunky
- 2 plátky tmavého toastového chleba
- 100 g zeleniny (salát, okurka, rajče, ředkvička atd.)
- 1 plátek plátkového sýra

Zeleninu omyjte, libovolně pokrájejte a naaranžujte na talířek. Uprostřed utvořte důlek, do něj vložte plátek sýra, plátek šunky a do připraveného důlku zeleninový cottagem. Ozdobte bylinkou a podávejte s tmavým toastovým chlebem nasucho opečeným v topinkovači nebo na pánvi.

sová investice vrátí v podobě příjemného chuťového i vizuálního zážitku. Jedna snídaně **Ovocný snídaňový pohár pro děti** je určena zejména dětem, které určitě mohou pomoci s její přípravou, nebo si ji dokonce připraví samy. Dětská snídaně respektuje odborná doporučení, tudíž obsahuje menší procento bílkovin a více sacharidů. Druhá snídaně **Sýrový talíř s cottagem a zeleninou** je sestavena tak, abyste si na ní mohli pochutnat i při redukčním jídelníčku. Recepty jsme opět připravovali v programu na hodnocení jídelníčku **Sebekoučink** na www.stobklub.cz. ●

Sýrový talíř s cottagem a zeleninou	KJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský Cottage letní zelenina	416	100	9	4	5	⊖
Kuřecí prsní šunka	82	20	2,8	0,8	0,2	⊖
Chléb toastový tmavý průměr	404	40	3,2	1,2	18	⊖
Zelenina (mix) na ozdobu	86	100	1	0	3	⊖
Jihočeský eidam 30%	165	15	4,4	2,4	0,2	⊖
Celkem	1153		20,4	8,4	26,4	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1153 kJ		30 % (20,4 g)	28 % (8,4 g)	42 % (26,4 g)	
Energetická denzita	419 kJ/100 g					

Začněte vařit zdravěji!

Text: Jana Divoká

V souvislosti s nadváhou a obezitou se často mluví o dědičných dispozicích. Je jasné, že genetika hraje i v tomto ohledu velkou roli, ale je také pravda, že ve velké míře přispívá k nadbytečným kilogramům dědičnost „rodinného talíře“, tedy rodinných stravovacích a pohybových zvyklostí. Jinými slovy: pokud se rozhodnete zlepšit svůj životní styl nebo hubnout, je změna „tradičního rodinného talíře“ nevyhnutelná. Neměli bychom k ní však přistupovat jako k záležitosti nepříjemné a namáhavé, ale naopak jako k šanci, jak postupně začít vařit jinak, zdravěji, zlepšit tím svůj jídelníček a předat svým potomkům „rodinný talíř“ zdravější.

Volba vhodné přípravy pokrmů

Vhodnou technologickou úpravou čili i použitím vhodného nádobí můžeme u těžé potraviny výrazně snížit energetickou hodnotu, zachovat co nejvíce vitaminů, minerálních a dalších ochranných látek.

O tom se přesvědčili i účastníci kurzů snižování nadváhy v minikurzu zdravého vaření, který pro STOB připravila společnost Zepter. Minikurz měl velmi pozitivní odezvu, a proto jsme se rozhodli v tomto a dalších dvou číslech časopisu zprostředkovat recepty, které se účastníci naučili „zdravěji“ připravit. Dnes nás čeká rybí menu! ●





V nádobí **Zepter Masterpiece** lze smažit **bez tuku**, vařit s minimálním množstvím nebo zcela **bez vody** a až **tři jídla současně** na jedné plotýnce. Unikátní kombinace ušlechtilé oceli, speciálně navržené poklice, okraje nádoby a patentovaného akuter-mického dna umožňuje vaření v uzavřeném cyklu. Potraviny si tak uchovávají nejen svou přirozenou barvu, aroma a chuť, ale i obsah vitamínů, minerálních látek a stopových prvků.

Eva Čermáková, dlouholetá zákaznice společnosti Zepter a výherkyně soutěže Zepter klubu o sadu nádobí Standard

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVELONGER

Už 14 let vaříte najednou celý oběd v integrovaném systému na jedné plotýnce. Co na tomto originálním „Zepter“ způsobu přípravy jídla vy osobně oceňujete?

Je to úplně úžasná věc, protože na jedné plotýnce uvaříte úplně všechno. Ušetříte nejen elektrickou energii, ale i čas strávený u plotny. Nemusíte běhat kolem spousty hrnců, vaříte zdravě

nezdavě. Nádobí Zepter celou naši rodinu přesvědčilo o tom, že lze vařit zdravě a zároveň chutně.

Jaký výrobek jste si u společnosti Zepter koupila jako úplně první?

Úplně prvním výrobkem, který jsme si koupili u společnosti Zepter, byla v roce 1997 základní sada nádobí Zepter Masterpiece. Pak ná-

Na jedné plotýnce uvaříte **VŠECHNO!**

a všechno jídlo je uvařeno během 45 minut, maximálně jedné hodiny. Když jsem vůbec poprvé v roce 1994 na návštěvě u manžellových rodičů viděla vaření v komínku, tak jsem tomu nejdřív moc nevěřila. Komínek mě musel výloženě přesvědčit v praxi. Jakmile jsme si s manželem sami vyzkoušeli tento způsob vaření – v nejspodnější nádobě jsme uvařili polévku, nad ní se v páře připravovaly brambory a brokolice, zatímco vedle na pávi se dělalo maso –, byli jsme doslova unešeni.

Jaké jsou vaše zkušenosti s nádobím Zepter po více jak čtrnácti letech používání?

Stručně řečeno, neměnila bych. Nádobí je úžasné a myslím si, že to byla naše nejlepší investice. Dříve jsme vařili s velkým množstvím tuku, protože ve smaltovaném nádobí to ani nijak jinak nešlo, jídlo by se připálilo. Smaltované nádobí nás tedy doslova nutilo vařit

sledovaly tlaková poklice Syncro-Clik, systém Quadra, pánev wok, mixér Mix-Sy, který je úplně úžasný, nebo systém VacSy pro vakuové uchovávání potravin.

Doporučila byste výrobky společnosti Zepter i ostatním lidem?

Rozhodně bych je doporučila každému, kdo chce jíst a žít zdravě. Je to investice, která se rozhodně vyplatí, a je to investice nejen na celý život, ale doslova na celé generace, takže nádobí budou používat i vaše děti. Naše rodina vaří v nádobí Zepter už čtrnáct let. Od té doby, co ho používáme, tak firma Zepter hodně zdokonalila své produkty. S nádobím jsme velmi spokojeni. Pro mě osobně je společnost Zepter jednou z nejdůvěryhodnějších firem v České republice, protože svým zákazníkům nabízí nejen kvalitní zboží, ale společně s ním jim přináší i zdraví.



o 80 % méně tuku pro zdravý život

o 70 % méně energie na vaření

o 70 % více času pro vás

BEZPLATNÝ TEST VAŠEHO ZDRAVOTNÍHO STAVU PRO 2 OSOBY

Chcete dát svým nejbližším to nejcennější – zdraví? 65 % všech zdravotních problémů je způsobeno nesprávnou výživou!

OBJEDNÁVEJTE SE
na homeart@zepter.cz,
nebo na tel. č.: 221 990 826.

Rybí vývar se zeleninou

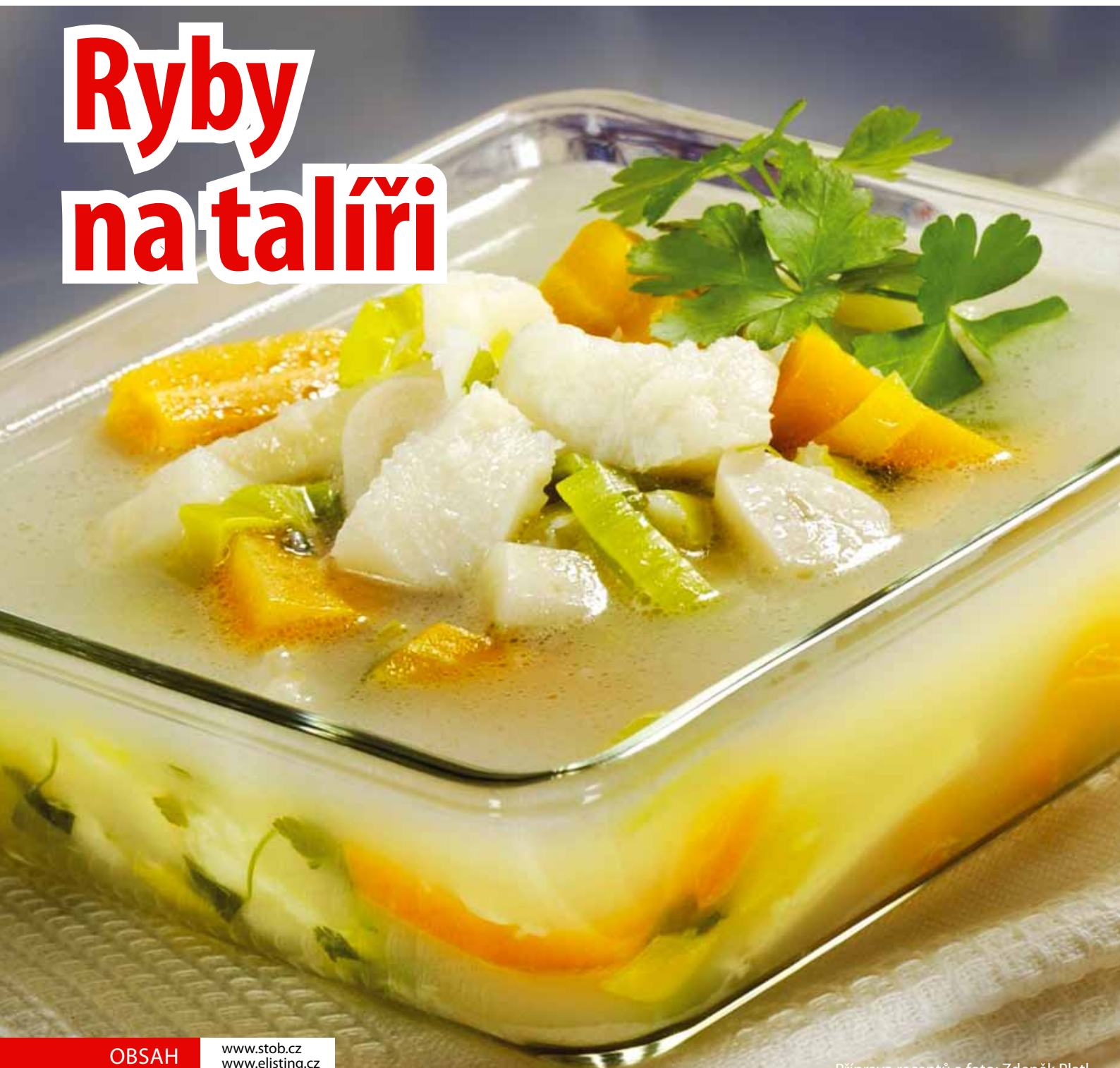
1 porce 310 kJ, B 9 g, T 1 g, S 7 g

Suroviny na jednu porci

- 50 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel) (100 kJ)
- 50 g očištěné ryby (150 kJ)
- 25 g pórku (40 kJ)
- 1 stroužek česneku (20 kJ)
- lžice libečku (0 kJ)
- sůl, celý pepř (0 kJ)

Do hrnce nalijte 250 ml vody. Do vody vložte nakrájenou kořenovou zeleninu a na kostky nakrájenou rybu. Přidejte libeček a česnek nakrájený na plátky. Osolte, přidejte celý pepř, přiklopte poklicí a vařte. Po cca 15 minutách vsypte do polévky na kolečka nakrájený pórek a nechte ještě 5 minut povařit.

Ryby na talíři



Losos v páře se sýrovým přelivem, bramborem a zeleninou

Losos v páře

1 porce 1270 kJ, B 35 g, T 18 g, S 0 g

- 150 g lososa (1270 kJ)
- 1 lžička citronové šťávy (0 kJ)
- koření na ryby (0 kJ)
- sůl (0 kJ)

Sýrový přeliv

1 porce 380 kJ, B 6 g, T 5 g, S 5 g

- 25 g nízkotučného taveného sýra (270 kJ)
- 60 ml nízkotučného mléka (80 kJ)
- 1/4 čajové lžičky polohrubé mouky (30 kJ)
- sůl, muškátový květ (0 kJ)

Příloha

1 porce 550 kJ, B 6 g, T 0 g, S 29 g

- 50 g mrkve (100 kJ)
- 50 g brokolice (80 kJ)
- 50 g květáku (40 kJ)
- 100 g oškrabaných brambor (330 kJ)

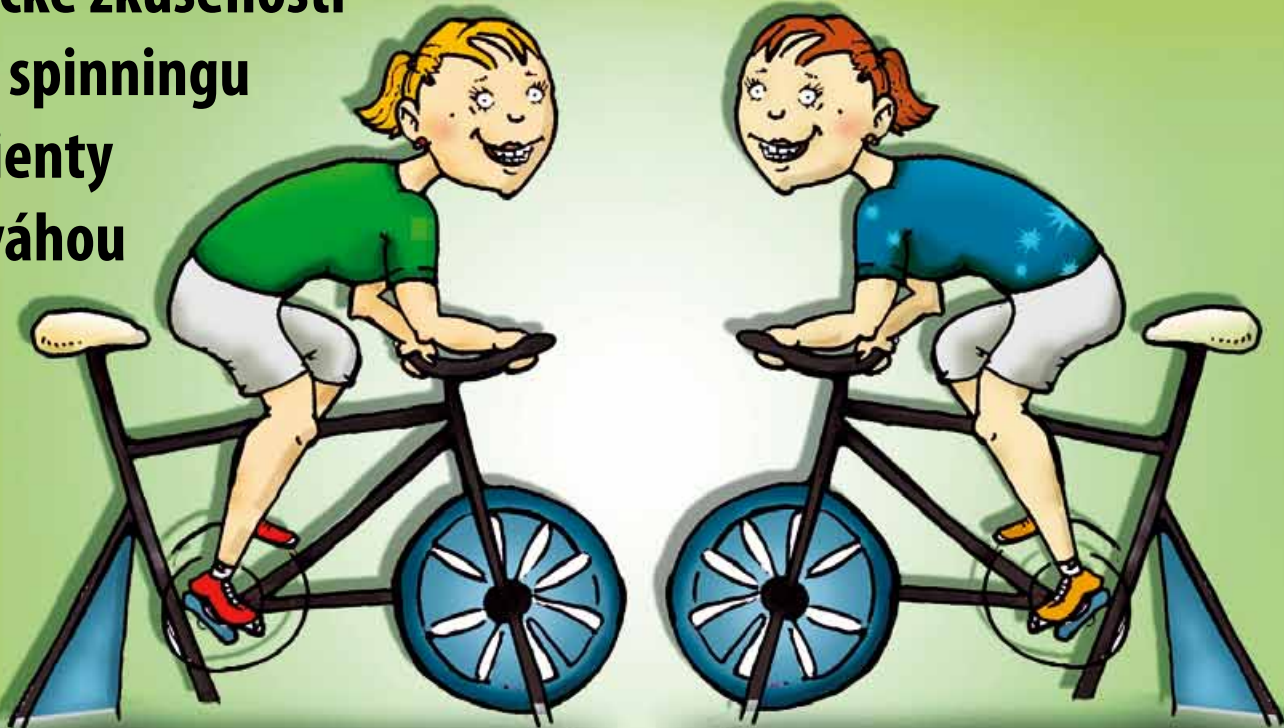
Omyté porce ryby vložte do parního hrnce nebo použijte napařovač do klasického hrnce, pokapejte citronovou šťávou, zlehka osolte a posypte kořením na ryby. Přiklopte poklicí a vařte v páře.

Do rendlíku nalijte mléko, vložte tavený sýr a za občasného míchání pomalu zahřívejte. Až se sýr rozpustí, přidejte mouku rozmíchanou v trošce vody, sůl a malou špetku muškátového květu. Řádně zamíchejte a nechte provařit. Přelivem zalijte servírovanou rybu.

Do hrnce nalijte 500 ml vody a vložte do něj děrovanou nádobu. Do ní dejte pokrájené brambory, na špalíčky nakrájenou mrkev a růžičky květáku. Přiklopte poklicí a vše vařte v páře 10 minut. Pak přidejte růžičky brokolice a vařte ještě cca 5 minut. Podávejte jako přílohu k rybě se sýrovým přelivem.



Praktické zkušenosti z lekcí spinningu pro klienty s nadváhou aneb



Spinning pro redukci váhy ano, nebo ne?

Text: MUDr. Monika Oslizlová,
foto: archiv stobu

Již dva roky provozuji spinningové lekce pro klienty s nadváhou nebo obezitou. Neznám vděčnější klientelu!

Tito lidé mají opravdu minimální možnosti se na malém městě dostat k pohybové aktivitě zaměřené na jejich váhový hendikep s odborným dohledem. Jako lékařka rehabilitace, obezitologie a sportovní

medicíny je po odborné stránce plně uspokojuji a důvěřují mi. Je mi 44 let, nepůsobím tedy jako vyšlehaná reprezentační závodnice v cyklistice a to je v prvním kontaktu uklidňuje. Neoblékám barevné a nápisy zaplněné cyklistické dresy.

Skladba lekce

Osvědčilo se mi toto složení lekce

- **Zahřívací fáze**
5 minut s dosažením vhodné tepové frekvence

- **Samotná jízda**
v trvání 45 minut
V průběhu jízdy vynechávám ostré sprinty, rychlé runningy či kopce s velkou zátěží. Tepová frekvence by se klientům držela vysoko, energetický zdroj pro svaly by tedy byly cukry, a ne požadované tuky. Někteří klienti mají svůj sporttester, ostatním sledují dechové zatížení: mohou-li šlapat s nadechováním pouze nosem, je intenzita v pořádku stejně, jako když mohou při komunikaci dobře odpovídat. Začínající klienti nejsou schopni udržet požadovanou tepovou frekvenci, i vsedě a s minimální nastavenou zátěží ji mají stále vysokou, a to po dobu dvou až osmi týdnů. Až poté dochází postupně k adaptaci a udržení aerobního tepového intervalu. U dobře adaptovaného klienta – pokud se při slabé zátěži již ani

nezapotí, nezahřeje a může si při jízdě i zpívat – je potřeba upravit interval směrem k vyšším hodnotám cca o pět až sedm tepů.

Během jízdy je nutné stále připomínat správné držení ramen, lopatek, hrudní páteře, pánve a beder, nelze zapomenout na postavení hlavy a loktů, kolen a chodidel. Jelikož se lekce může jevit stereotypní, protože musíme držet po dobu 40 minut stejnou tepovou frekvenci na střední zátěži, musím mít dostatečnou zásobu vtípků a úsměvných příhod, tedy bavit klienty, aby jim lekce nepřipadla nudná.

- **Zakončení lekce**
10–15minutovým **strečinkem**, kdy v závěru vždy poděkujeme celému našemu tělu za výkon.



MUDr. Monika Oslizlová pracuje jako lékařka rehabilitačního oddělení v Opavě a vede privátní praxi v ambulanci pro terapii obezity a nadváhy a pro sportovní medicínu Studio 40.

Kontakt:
www.studio40-nadvaha.cz

V každé lekci je směsice klientů s různou výkonností – od začátečníků až po pokročilé. Všem je nutno vyhovět v zátěži. Na lekci tedy volím dobré osvětlení – nikoli diskotékové přímí, abych měla přehled o všech klientech a jejich stavu tolerance zátěže. Zmožené klienty zpomaluji a zklidňuji, poho-

dové klienty pochválím, spící klienty vyženu ze sedla do kopce. Je zapotřebí pít obyčejnou vodu po každé skladbě, průběžně otírat pot nejen z obličeje, ale i z oblasti šíje a beder, nosit trička zakrývající bedra a kvalitní cyklistickou obuv. Pro závěrečnou protahovací část vyžadují výměnu trička za suché. Je třeba



se vyvarovat průvanu, ale čerstvý vzduch je nesmírně důležitý! Každému klientovi, který je na lekci poprvé, připevňuji na sedlo gelovou podložku, hýžděové svaly pak tolik netrpí, později ale doporučuji kalhoty s cyklistickou vložkou. Nezapírám ani úskalí pro každého začátečníka – brnění v rukou, bolest v šíji a na zadku. Každému začínajícímu nastavuji řídítka



výše, nedovoluji mu často šlapat kopce, jen se nadlehčovat na sedle, pulzometr je samozřejmostí. Po ukončení lekce dostane každý velkou pochvalu a radu: každá další lekce už bude jen lepší a lepší. A je to opravdu tak! ●

Kontakt:

www.studio40-rehabilitace.cz



Pražský kurz se spinningem

Pokud byste chtěli vyzkoušet spinning jako součást kurzu v Praze, zúčastněte se dopoledního 10týdenního kurzu snižování nadváhy ve Fitness Olgy Šípkové, který začíná v říjnu a koná se v úterý od 9 do 12 hodin. Pokud si chcete zajistit místo, hlase se již nyní na www.stob.cz.

Cílem programu je navodit žádoucí změny v nevhodném chování, myšlení a emocích a díky tomu změnit životní styl. Oproti jiným metodám hubnutí se nezamýšlí pouze nad tím, co jíst, ale také jak převést teoretické vědomosti do praktického života, jak docílit splnění předsevzetí a nacvičit si vůli.

Program obsahuje

Hodinový blok vhodného cvičení







- skládá se z 5 x 60 minut spinningu vhodného i pro začátečníky a 5 x 30 minut aqua-aerobiku + 5 x 30 minut regenerace v sauně, páře
- nad rámec kurzu budete moci využít za zvýhodněnou cenu 150,- Kč regeneraci – časově neomezeně bazén, vířivku a saunu, za poplatek je možnost masáže.

Dvouhodinový blok skupinové práce pod vedením lektora

- Získáte maximum potřebných znalostí pro sestavení optimálního jídelníčku právě pro vás (ochutnáte i některé potraviny obzvláště vhodné pro redukční jídelníček).
- Budete zde mít dostatek prostoru pro svoje dotazy a konzultace s ostatními členy skupiny a lektorem.
- Praktickým tréninkem si osvojíte nové správné stravovací a pohybové návyky, které budete v průběhu dalších lekcí postupnými kroky posilovat, až si je zafixujete natrvalo.
- Zaměříte se také na svoje myšlení a postoje k redukci váhy, což vám pomůže lépe identifikovat podněty, které vám dříve hubnutí ztěžovaly.
- **Ke každé lekci dostanete názornou brožurku**, se kterou budete pracovat jak v rámci lekcí, tak se k ní můžete vrátit po skončení kurzu.
- Díky příjemné otevřené atmosféře budete mít možnost sdílet své zkušenosti a úspěchy s lidmi majícími stejný cíl.
- Zájemci si budou moci za poplatek nechat změřit množství tuku v těle přístrojem Bodystat s podrobnou interpretací.

Cvičební aktivitu povedou lektori Fitness Olgy Šípkové, lektorkou kurzu je Bc. Iva Vavřínová.



	STOLNÍ HRA	BARVENÍ LÁTEK	1. ČÁST TAJENKY	GENETICKÝ PRVEK		PUCHÝŘKY V ÚSTNÍ DUTINĚ	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	3. ČÁST TAJENKY	POPĚVEK		STONEK	2. ČÁST TAJENKY	DLAŇ	NEMOC RTU
HL. MĚSTO PERU					BENZINOVÁ PUMPA					DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK TU MĚS				
STŘEŠNÍ SVOD					LIDUMIL									
NÁJEMNÝ AUTOMOBIL					NĚM. ČIN ZN. KILOPONDU				KOUPELOVÁ PĚNA VYZYVÁNÍ K NÁVŠTĚVĚ					
STOPY						INIC. ZÁTOPKA HOVĚZÍ DOBYTEK				MLADÝ ČLOVĚK (NÁREČ) SPOJKA PŘÍPUSTNÁ				
	ZMATEK	SMETÁK ČESKÝ ARCHITEKT				PEVNĚ DRUH KOMUNIKACE NA INTERNETU							VOLNÝ PROSTOR	ZNAČKA LYŽÍ
BUDOVA K BOHO-SLUŽEBNÝM ÚČELŮM					CHUCHVALEC DRŮBEŽ						ARMSTRONGOVY INICIÁLY CHOROBA			
NÁŠ BÁSNÍK				NÁŠ HEREC (KAREL) OSTRAVSKO KARV. DOLY						ČERNOCH (HANLIVÉ) ŘÍMSKY 501				
OBTOČIT						ENCYKLOPEDIK A FILOZOF SPZ NYMBURKA								
HLASATEL						NÁRODNÍ PARK OČISTIT VODOU			PORCELÁN JAPONSKÝ LÍNÁ					
	STANICE TECHNICKÉ KONTROLY	PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM AKADEM. ZKRATKA			BALENÍ NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU					OHON NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ				
HLAS HADA				TITUL KATOLICKÝCH KARDINÁLŮ ŠVIHAK									PŘÍMKA DOTÝKAJÍCÍ SE KŘIVKY	ŘIHAT
VZNIKLÝ TAVENÍM						SPZ TRENČINA CITO-SLOVCE ULEHČENÍ					ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY SPĚCH (ZAST.)			
KVÍLENÍ (ZAST.)					NEPOD-DAJNĚ POPĚVEK					RÁNA SLOVEN. POLNÍ MÍRA				
	KÓD AMERICKÉ SAMOY	BOLEST DOMÁCÍ JMÉNO LIANY				HEZOUN PROUD						ČERVENÝ KŘÍŽ SLOVENS. SOUHLAS		
DOSLOVNÝ CITÁT ZE ZÁKONA						OSVOBODZENÍ DUŠE NÁZEV ZNAČKY DRASLÍKU								
HORA NÍZKÝCH TATER					NÁDOBA U STUDNY					STARO-EGYPTSKÁ BOHYNĚ VÁLKY				
JEMENSKÁ ZŘÍCENINA					PLATIDLO INDIE					PŘEDLOŽKA			Pomůcka AUL, IMARI, DJEROT, ALEGAT, SINÁ, MAIN, IKAT, RUPP, KALA	

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 36 zní: Program Altermed Sun pro bezpečné opalování.

Výherci se stávají: Roman Vejvoda z Pelhřimova, Květa Wienerová z Nového Rychnova a Zdeňka Cagášková z Velkých Losin.

Křížovku z č. 37 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 38. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají Panthenol pěna Aloe Vera a Sprchový gel s post foaming efektem.