

Pochutnej si se STOBem

40

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Voňavé snídaně

**Mléčné
výrobky**

**Tuky
pod lupou**

Svět se zbláznil

Produkty pro redukci váhy

STOP
OBĚZITĚ
STOB
HUBNĚME S IVOU
MÁLKOVOU

OBSAH

www.stob.cz
www.elisting.cz



OBSAH



Malými kroky k velkému cíli 4

Svět se zbláznil, ale my na něj vyrazíme 5

Soutěž 7S – malými krůčky k velkému cíli	5
Princip soutěže	7
O co se soutěží	7
Další ceny	7
Partneři akce	9
Jojo, a zase bylo jojo	10
Zvládám nemoc	10
Srdeční záležitosti	10
Cvičení je lék	10
Přežiju 21. století?	11
Žena a...	11
(Ne)sladký život	11

Produkty vhodné při redukci váhy 13

Pro milovníky sladkého	13
Co je NATELO a teplíčka	15
Jaké jsou nápoje NATELO?	15

Mléčné výrobky pod lupou 16

Plusy mléčných produktů	16
Mýty o jogurtu a jak proti nim argumentovat	17
Jogurty	18

Tuky pod lupou 20

Tuky v jídelníčku nejsou věda	20
Množství a kvalita tuků	20
Kde dobré a špatné tuky najdeme?	20
Co obsahuje 20 g nasycených mastných kyselin	21
Tuky v jídelníčku nejsou věda	25
Jak ozdravit jídelníček	25
Tuky v jídelníčku jsou věda	27
Na jaké potraviny a výrobky si dávat pozor?	27
Přehled mastných kyselin a jejich vlivu na zdraví	28

Tahák ke správnému jídelníčku 30

Voňavá snídaně podruhé 32

Hemenex s voňavým syrečkem	32
Rozpečená bageta s rajčaty a syrečkem	33

Křížovka o ceny 32



**7 příběhů
SILNÝCH**
se uchází o Vaši podporu!



(Ne)sladký
život



Přežiju
21. století?



Srdeční
záležitosti



Zvládám
nemoc



Cvičení
je lék



Žena a ...



Jojo, a zase
bylo jojo



Malými kroky k velkému cíli

Od poloviny prosince 2012 platí nařízení EU o zdravotních tvrzeních u potravin a potravních doplňků – mohou se používat jen ta, která jsou podložena vědeckými studiemi. S novým rokem se každoročně objevují zázraky, lákající na vytoužené, ale nemožné – že bez našeho přičinění za nás někdo zhubne. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) zatím ze 44 tisíc žádostí schválil pouze 222 tvrzení.

A tak na přípravky, v nichž jsou namíchané různé látky od chitosanu přes kapsaicin až k chromu, už nebudou moci psát výrobci tvrzení slibující buď zhubnutí, nebo udržení váhy.

Uvidíme, zda nepřítomnost sloganů na zázraky pomůže lidu, aby zvítězil rozum nad emocemi, když budou tyto přípravky třítat v ruce známé osobnosti či se nad nimi bude sbíhat šťastná ro-

dinka. Jediné, co při hubnutí spolehlivě funguje, obsahuje následující věta: Musíme zkrátka trochu poupravit jídelníček a přidat pohyb. Jak prosté a jak těžké uvést tuto změnu trvale do praktického života.

I proto se rozhodla společnost STOB za podpory dalších společností a odborníků pokusit se pomocí akce 7S přimět národ k malým, ale trvalým změnám.

A tak vyzýváme čtenáře: zapojte se do soutěže 7S, ze které nikdo neodejde s prázdnou.

Nenechte si ujít podporu desítek odborníků, stovek informací a desítek tisíc soutěžících.

V soutěži naleznete zábavný edukativní program jak pro věrné příznivce STOBu či pro již zdatné a zkušené „dietáře“, tak pro ty, kteří s hubnutím začínají nebo prostě jen chtějí žít zdravěji. Přineseme mnoho nových informací, článků a rad nejen do vašeho zdravého života, ale snad i života vašich blízkých. Proto je toto číslo plné informací, jak pro méně znalé, tak i velmi edukované čtenáře. Snadno realizovatelných malých pozitivních změn je spousta a efekt je překvapivě velký.

Startujeme 19. 2. 2013, startujete se STOBEM také?

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 tiskové i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Svět se zbláznil, ale my na něj vyzrajeme

Iva Málková

„Zhubnout a zhubnout rychle – to je to, oč tu běží! Dieta KEN



tohle vše nabízí.“ Zavedeme vám sondu – tenkou hadičku přes nos, nosní dutinu, nosohltan a jícn až do žaludku. Touto hadičkou se dostane do zažívacího ústrojí proteinový roztok. Sonda vede k pumpě a vaku, do kterého si pravidelně doléváte speciální proteinový roztok. Sondu a vak si s sebou nosíte v tašce přes rameno a můžete se libovolně pohybovat a vykonávat běžné denní činnosti. Nastavíte si jen rychlost a po celou dobu již nemusíte přemýšlet nad množstvím výživy. To si ale nepochutnáte na jídle? Tak to udělejte opačně. Zvolte novinku v naší zemi – aspirační terapii. Do žaludku je přes břicho zavedena hadička, díky níž pak může docházet k odsávání jídla – takže se klidně najezte a pak si potravu sami odsajte – stačí to dělat 3x denně 20 minut po jídle. Obezita je nemoc a musí se léčit. Pokud má někdo těžký stupeň obezity nebo zdravotní problémy, někdy nestačí klasický přístup a je třeba zvolit další metody. Seriózní chirurgický přístup je efektivní. Ale toto? A navíc se to doporučuje i lidem, kteří nemají těžký stu-

peň obezity. Dieta KEN se někdy nazývá dietou nevěst, které chtějí rychle zhubnout do svatebních šatů. Vezměte rozum do hrsti a uvědomte si, že pokud chcete dosáhnout trvalé změny v chování, musí být tato změna přirozená. A k tomu patří si i při hubnutí nadále pochutnávat na jídle – jen trošku změnit množství a skladbu. Nevíte jak na to?

Dobrý den, paní Málková, celou svou pubertu a dospívání jsem žila s traumatem nadváhy, a tak jsem před 10 lety absolvovala u instruktorky Heleny jeden z Vašich kurzů hubnutí. Tenkrát se mi nezdálo, že bych byla oproti ostatním účastníkům úspěšná – shodila jsem pouhé dvě nebo tři kila váhy. Nicméně za další dva roky bylo dole 12 kg, a to už se na 150 cm výšky opravdu pozná. Prostě z baculatého kačátka se vyloupla docela kost. Zanedlouho na to jsem se poznala se svým skvělým mužem, s kterým máme dva krásné malé rošťáky, a já jsem neuvěřitelně šťastná. Až dnes mi dochází, že za mnohé z toho štěstí vděčím právě Vám a Vašemu týmu spolupracovníků. Proto bych Vám všem chtěla velmi poděkovat za nesmírně smy-



slupnou práci a popřát mnoho a mnoho úspěšných kurzů a taktoko spokojených klientů.

Ještě jednou moc díky.

Mirka Starečková

Soutěž 7S – malými krůčky k velkému cíli

Od 19. února do 20. května 2013 bude mít každý z nás jedinečnou příležitost udělat něco pro své zdraví za podpory špičkových odborníků. Zhubnout, ozdravit svou životosprávu, začít jinak – lépe. Společnost STOB (Stop obezitě) přichází s unikátním projektem – edukační internetovou soutěží pro širokou veřejnost nazvanou 7S. Záštitu nad projektem převzaly Česká obezitologická společnost ČLS JEP, Fórum zdravé výživy a Česká společnost pro hypertenzi. Projekt je zároveň podporován Kanceláří WHO (Světové zdravotnické organizace) v ČR. Cílem projektu je ozdravení české populace, která se, zejména díky nevhodnému životnímu stylu, potýká s obezitou a častým jojo efektem, s nemocemi srdce a cév, stále častějšími problémy s pohybovým aparátem a mnoha dalšími.

Základní idea soutěže

Základní idea hry 7S je pomoci sám sobě i ostatním k zlepšení života. Je určena všem nad 18 let,

JAK NA KLIMAKTERIUM?

Klimakterium sice není nemoc, ale neměli bychom jej brát na lehkou váhu.



První příznaky se začínají objevovat většinou 6 až 7 let před poslední menstruací, která přichází v průměru mezi 49. a 51. rokem života ženy. Tyto potíže mohou dále přetrvávat i několik let. Zpočátku se období klimakteria projevuje mírnými výkyvy v délce menstruačního cyklu a změnami intenzity menstruačního krvácení. K tomu se brzy přidávají nepříjemné vnější příznaky návaly horka a potu, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, nervozita, změny nálad, podrážděnost, poruchy spánku, občasné závratě, brnění v končetinách a mohou se vyskytnout i bolesti na hrudi. Později se mohou objevit příznaky, které již souvisí s dlouhodobějšími změnami hormonálních hladin, zejména nedostatkem estrogenu. Jedná se například o častější infekce močových cest, únik moči, suchost sliznic a kůže, pálení v očích, zvýšená tvorba vrásek, zhoršení zraku apod.



Ženy v reprodukčním věku před těmito onemocněními chrání estrogény, ale po „přechodu“ tato ochrana mizí a riziko srdečně cévních onemocnění se zvyšuje přibližně na stejnou úroveň, jako je tomu u mužů. Velmi důležitou roli v této oblasti hraje prevence zdravá životospráva, pestrá strava bohatá na vitaminy a stopové prvky, konzumace pokrmů ze sóji aj. Důležitá je přiměřená tělesná aktivita. Vhodné jsou ale také některé doplňky stravy.

Ženy v klimakteriu někdy podstupují tzv. HRT neboli hormonální substituční terapii, kterou předepisuje odborný lékař, gynekolog, sexuolog či endokrinolog. Ne vždy je ovšem použití HRT možné, nebo nutné. Často je vhodné použít preparáty s obsahem fytoestrogenů ze sóji, červeného jetele, vitamínů a minerálních látek atp.

Ženy, které již prošly obdobím klimakteria, většinou již znají doplňky stravy vhodné pro toto období. Často je to právě **SARAPIS**, doplněk stravy s vitamínem C a E, železem, beta karotenem, koenzymem Q10 a selenem. Oblíbeným je také doplněk stravy **SARAPIS SOJA** který obsahuje fytoestrogény ze sóji a červeného jetele, železo a vitamin C. Oba tyto výrobky navíc obsahují včelí produkty (včelí mateří kašička, květní a fermentovaný pyl).



Mezi ženami jsou oblíbené nejen díky svému specifickému složení, ale také proto, že nezvyšují tělesnou hmotnost a nemají vedlejší účinky. Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** jsou proto vhodnými podpůrnými prostředky pro ženu nejen v období klimakteria.

Ani při užívání přírodních preparátů by ovšem ženy neměly zapomínat na pravidelné návštěvy u svého gynekologa.

SARAPIS a **SARAPIS SOJA** jsou notifikovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Opatrnosti při užívání by měly dbát ženy, které mají na včelí produkty alergii.

Podrobnější informace získáte na www.vegall.cz a také na bezplatné telefonní lince **800 100 140**. Zde můžete získat i kontakty na gynekology, kteří mají v této oblasti dlouholeté zkušenosti.



kteří si chtějí zábavným způsobem ověřit, do jaké míry žijí zdravě, či chtějí změnit svůj životní styl, zhubnout, cítit se sebevědoměji nebo chtějí pomoci k pozitivním životním změnám nejen sobě, ale i svým blízkým nebo osobám, jejichž příběh je zaujme.

Termín a průběh soutěže 7S

Soutěž 7S trvá 13 týdnů. Do soutěže se můžete registrovat na www.stobklub.cz již nyní. Vlastní hra začíná v úterý 19. února 2013 a končí v pondělí 20. 5. 2013. Prvních šest týdnů proběhne každý týden jedna lekce na téma zdravého způsobu života. Po šesti týdnech se celý cyklus zopakuje v mírně obměněné formě. Do soutěže se můžete zapojit kdykoli během jejího průběhu. Je samozřejmé, že čím budete aktivnější, tím více bodů můžete získat.

Princip soutěže

Soutěžíte sami za sebe

V rámci soutěže budete získávat body za absolvování zábavných lekcí zdravého životního stylu, za získávání nových soutěžících, psaní blogů, čtení článků nebo za příspěvek do diskuse apod. Další body můžete získat za vyplnění vstupního a závěrečného dotazníku, za chodecký test zdatnosti, zápis váhy a cvičení podle videa v lekci apod.

Podporujete SILNÉ

Do soutěže bylo konkurzem vybráno sedm silných soutěžících, z nichž každý bude zastupovat jedno zdravotní téma – sféru. Každý silný bude mít svého motivátora a každá sféra odborného garanta. Silní jsou lidé, kteří chtějí změnit životní styl, ale situaci jim komplikuje nějaká nepříjemná životní situace. Silného si budete moci (avšak nemusíte) vybrat během každého soutěžního týdne až do jeho ukončení. Pokud si silného zvolíte, bude mu připsán stejný počet bodů, který jste v daném týdnu získali vy. Za svou podporu budete oceněni dalšími body navíc.

O co se soutěží

Hlavní je, že absolvováním kurzu uděláte něco pro zvýšení kvality svého života. A navíc můžete vyhrát hodnotné ceny.

1. cena pro soutěžícího a pro silného s nejvyšším počtem bodů získaných od soutěžících:

zájezdy se STOBem na Kanárské ostrovy, které věnuje CK Canaria Travel



Canaria travel je již 19 let specialistou na Kanárské ostrovy. Nabízí pobyty na sedmi Kanárských ostrovech, z nichž si vybere každý. Od oblíbených hotelů s nabídkou bohatého programu jak pro dospělé, tak pro děti, s rušným večerním životem až po magická místa s nedotčenou přírodou ostrovů La Palma, El Hierro a La Gomera.

www.canariatravel.cz

2. cena pro soutěžícího a pro silného s druhým nejvyšším počtem bodů získaných od soutěžících:

zájezdy se STOBem do řecké Pargy, které věnuje Viamare, cestovní kancelář



Viamare, spol. s r. o., je cestovní kancelář s 21letou tradicí. Od počátku se specializuje na řecké ostrovy a další zajímavé destinace v Řecku. Upřednostňuje malebná a jedinečná místa před masovým turismem a nabízí letecké zájezdy charterovými lety i na pravidelných linkách. Nabídka Viamare do Řecka je jedna z nejširších na českém trhu. Letecké zájezdy do Pargy, na ostrovy Lefkada, Kefalonie, Zakynthos, Kréta, Lesbos, Samos, Kos, Rhodos a Karpathos patří mezi nejpopulárnější. Klienti Viamare oceňují především osobní přístup pracovníků Viamare a výběr lokalit. Další destinace, na které se Viamare specializuje přímo na základě poptávky klienta, jsou Černá Hora a Srí Lanka.

www.viamare.cz

Další ceny



Krabičková dieta Zdravé stravování

www.zdravestravovani.cz

Krabičkovou dietu pro desítky soutěžících na týden věnuje společnost Zdravé stravování. Přesvědčte se, že zdravé stravování může být chutné a zároveň syté. Jídelníček sestavuje nutriční specialista Mgr. Kateřina Šimková (Masarykova univerzita, lékařská fakulta, obor výživa člověka).

Dietplus

www.dietplus.cz



Program Dietplus nabízí celodenní stravu. Základ jídla tvoří bílkoviny z kuřete, mléka nebo ze sóji. Energetická hodnota hlavních jídel je kolem 1500 kJ s vyšším procentem bílkovin, než obsahují běžné pokrmy. Vybírat můžete z mnoha druhů obědů a večeří v podobě pokrmů, polévek a salátů. Na svačiny jsou k dispozici sušenky s vyšším obsahem bílkovin, než mají sušenky klasické.



NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem co nejlépe zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 4. Molin A et al. Reduced flow resistance in Insulin Pen Needles Designed with Thin Wall Technology. Diabetes 2002; 51 (suppl 2) A475. 5. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet nejtenčí jehly na světě.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké steny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí spolehlivého integrovaného systému pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



novofine®
Your feelings matter

Váhy a krokoměry Tanita

www.vitalshop.cz

Kvalitní váhy věnuje firma Vitalshop.



Osobní váhy Tanita

změří procento tělesného tuku, vody, hmotnost svalů, nastaví optimální denní příjem kalorií, změní množství nebezpečného útrobního tuku. Pravidelnou kontrolou svého tělesného složení si tak sami můžete hodnotit rizika civilizačních onemocnění. Kontrolujte si, jak se s ubývajícími kilogramy riziko vzniku chorob či oddálení komplikací s nimi spojených snižuje. **V rámci akce 7S získáte slevu 20 % na váhy při objednání na www.osobni-vahy.cz s uvedením hesla „Akce STOB 2013“**

Hole Birki

www.birki.cz



Nordic walking

hole do soutěže „7S“ věnuje společnost Birki, která od roku 1995 působí nejen na Jesenicku, kde je její dosavadní působiště, ale nyní již také na světovém trhu. Jméno **Birki** dnes naleznete na **lyžařských holích** pro běžkařské, sjezdářské, ale také turistické využití. Společnost Birki zaručuje svým zákazníkům kvalitní výrobek jediného českého prvovýrobce holí.

Energetické hodnoty potravin s překvapením

www.orlistatteva.cz

(např. sušené maso

Jerky) věnuje Teva orlistat 60 mg

Orlistat Teva 60 mg



Sušené maso Jerky

www.jerky.cz

– zdravá pochoutka i zdroj bílkovin

Pokud chcete snížit příjem tuků a tučných potravin a neobejdete se bez neustálého kousání či žvýkání něčeho dobrého, dopřejte si chutné a pro hubnutí vhodné sušené maso. Nejrozšířenější je **sušené maso Indiana Jerky**, které dostanete kuřecí, krůtí, vepřové a hovězí. U hovězího masa jsou na-



Partneri akce

Orlistat Teva 60 mg



Unilever



Canaria
travel

Zdravé
hubnutí

DIA život
styl

VIAMARE
cestovní kancelář
21 let a Uzdání...

víc příchutě Peppered, Hot&Sweet a nově Natural se sníženým obsahem soli. Jedno 25g balení obsahuje jen okolo 250 kJ, pouhý 1 gram tuku a vysoké množství bílkovin, proto je toto sušené maso vhodné zařadit do jídelníčku i hubnoucích osob. Je výbornou náhražkou chipsů či oříšků k televizi. Stejně tak může být při ruce na svačiny při práci či pochůzkách, do auta nebo na turistické výlety (skladovat se dá do teploty 30 °C). Nejlevněji je k dostání přes internet, při cestě autobusem Student agency nebo v řetězcích Tesco, Globus, Norma a Makro.

Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí

Objednat je možno na www.stob.cz

Iva Málková, Jana Dostálová, Zuzana Málková, Martin Pávek, Hana Málková

Kniha nabízí vše, co potřebujete vědět pro změnu svého jídelníčku s cílem, abyste se stali sami sobě poradcem. V části knihy **Nakupujeme s rozumem** se podrobně seznámíte se základními potravinovými skupinami, díky části **Vaříme s chutí** se naučíte sestavit si celodenní vhodný jídelníček v požadované energetické hodnotě a skladbě a kapitola **Porce právě pro vás** vás přivede pomocí



jednoduchých měřitek ke znovuobjevení přirozené velikosti porce.

Předplatné časopisů Diastyl a Zdravé hubnutí



eVito – poskytne silným i motivátorům zajímavá zařízení

www.evito.cz

eVito je nová telemedicínská služba, která slouží k domácímu monitorování zdraví a životního stylu. Uživatelsky jednoduchý systém sleduje prostřednictvím koncových měřicích zařízení (tlakoměr, krokoměr, váha atd.) tělesné a zdravotní parametry a všechna měření v reálném čase přenáší bezobslužně a bezdrátově do profilu uživatele. Výsledná data měření jsou dle medicínsky podložených algoritmů zpracována a na jejich základě klient dostane patřičná doporučení, případně dojde k upozornění lékaře, asistentního centra či pečující osoby. Systém eVito byl vyvinut ve spolupráci s předními českými odborníky – lékaři, odborníky na výživu i sportovními trenéry.

eVito

Představujeme sféry i odborné garanty. Vyberte si sféru, která je vám nejbližší, a přidejte se k nám – zaregistrujte se na www.stokklub.cz.



Jojo, a zase bylo jojo

Jako jakýkoli pokus o životní změnu provází neúspěchy i hubnutí. Chroničtí dietáři prožijí život ve jménu černobílého myšlení, kdy střídají období diet a přejídání. Zhubnou dva kilogramy a další tři pak přiberou. Výsledkem je tedy starý známý jojo efekt.

Mgr. Jana Divoká

Vzhledem k tomu, že patřím k celoživotním „bojovníkům s váhou“, je pro mě aktivní způsob života hlavním prostředkem, jak si udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost.

Pracuje pro STOB v oblasti zejména dětské obezity, je lektorkou kurzů, podílí se na přípravě edukačních materiálů a inovacích webu STOB a STOBklub.



Zvládám nemoc

Nadbytečné kilogramy způsobují změny v metabolických pochodech a to vede ke vzniku různých onemocnění.

Tamara Starnovská

Aktivní životní styl pro mne znamená aktivity hlavně mentální – zájem o život jako takový, nové myšlenky a nové poznatky.

Vrchní nutriční terapeutka Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze, publikuje jak ve vědeckých, tak populárních médiích. Podílí se na vzdělávání lektorů STOBu.



Srdeční záležitosti

Srdečně-cévní onemocnění a obezita jsou typickými civilizačními nemocemi. Jednou z hlavních zbraní proti nim je aktivní životní styl – sport a správná životospráva.

Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

Já a aktivní životní styl jedno jest. Myslím si, že náš život je příliš krásný a příliš krátký na to, abychom jej prolenošili.

Přední český kardiochirurg, přednosta Kardiocentra a Kliniky kardiovaskulární chirurgie Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze. Aktivní sportovec, vášnivý běžec, účastník několika maratonů.



Cvičení je lék

Pohyb je:

- nejsilnější faktor přispívající k udržení zredukované hmotnosti
- nejlevnější lék s neomezenou dobou expirace
- nejbezpečnější antidepresivum.

MUDr. Marie Skalská

Pohyb je pro mě život a život je pro mě pohyb.

Interní lékařka, zabývající se prevencí civilizačních onemocnění s důrazem na pohybovou aktivitu. Lektorka STOBu. Instruktorka aerobiku, posilovacích forem cvičení, flowin, Port de Bras.

Podporujte 7 PŘÍBĚHŮ SILNÝCH a změňte svůj životní styl!



Soutěž 7S začíná 19. 2. 2013

Jsou pro vás připraveny:

- zábavné lekce zdravého životního stylu
- kvízy a soutěžní úkoly
- zajímavé informace
- silné příběhy
- hodnotné ceny



Zaregistrujte se již dnes na www.stobklub.cz



Přežiju 21. století?

Zažili jste někdy den, kdy se vám nic nedařilo? Jak fungovat, když stres je součástí toho, co děláte, nejde se mu vyhnout, potýkáte se s nedostatkem času a často jsou přednější věci než se dobře a správně najíst? Stresu se nedá uniknout. Je všude kolem nás, v mnohých životních situacích. Dá se ovšem zvládnout.

PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.

Já a můj životní styl? Stejně jako já i můj přístup k aktivnímu životnímu stylu prochází zráním a změnami. V rané dospělosti jsem si myslela, že vše si tělo zařídí samo. Nyní vím, že se na tom musím podílet. Klinická psycholožka na III. interní klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde se věnuje hlavně obézním. Již skoro 20 let vede kurzy snižování nadváhy STOB.



Žena a...

Obezita má pro ženy nepříjemné důsledky – vaginální dyskomfort, neplodnost, vysoké riziko komplikací těhotenství i porodu a vysoké riziko zhoubného nádoru děložní sliznice. Kdyby prevence obezity a boj s ní omezily byť i jediný z těchto problémů, stálo by to za to.

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.

Gynekologové dokáží vychutnávat všechny krásy života. Porodníci buď leží, nebo běží. A tak jako gynekolog a porodník musím aktivně i ležet, abych udržel pověst svého oboru. A musím přiznat, že se mi to líbí. Specialista na gynekologickou endokrinologii a preventivní medicínu. S obezitou se setkává také v centru asistované reprodukce a na porodním sále.



(Ne)sladký život

Cukrovka 2. typu zhoršuje životní prognózu několikanásobně více než obezita. Proto je u obézních nejdůležitějším opatřením prevence cukrovky.

Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA

Musím se také starat o svoji postavu, rád se najím, ale všeho s mírou. Navíc miluji pohyb – a to doporučuji všem ostatním. Přednosta III. interní kliniky 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, který má neuvěřitelně široký záběr. Věnuje se jak publikování vědeckých a populárních článků a knih a přednáškám na konferencích, tak práci s obézními se specializací na diabetiky. ●

Nestlé
Fitness[®]

Naplňte svá novoroční
předsevzetí.

Začněte u snídani
a dopněte je
i letos!



DOPNĚTE JE!

Produkty vhodné při redukci váhy

Iva Málková

Z výzkumů se ukazuje, že jen minimální procento lidí splní trvale své novoroční předsevzetí. Zdař se to tehdy, pokud jste v „kole změny“ ve fázi dobré **motivační připravenosti**. To znamená, že impulzem pro změnu není jen datum 1. ledna, ale opravdu fakt, že zisky ze změny převáží nad ztrátami, které s sebou tato změna přinese. Dalším faktorem úspěchu je fakt, zda je váš cíl reálný a dlouhodobě udržitelný.

Zůstaňte tedy otevření novým změnám po celý rok 2013 a pamatujte: čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší. Další podmínkou trvalosti udržení je, že změna musí vést ke zvýšení kvality života. Pokusíme se vám dát rady k sestavení

vení jídelníčku tak, aby byl nejen nutričně výhodnější, ale abyste neměli pocit, že „držíte dietu“. Prvním předpokladem je nabídnout vám jednoduchou cestou teoretické znalosti k sestavení vhodného jídelníčku. Zde mohou pomoci **praktické materiály vydávané STOBem** či návštěva kurzů STOB. Mnoho tipů získáte v nové knize *Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí*.

Dalším krokem je **rozšiřovat sortiment vhodných potravin**. Někteří výrobci se snaží tradiční oblíbené pokrmy, které při své klasické receptuře nutričním složením nevyhovují redukční dietě, nahradit pokrmy s vhodnějším složením, aniž by se významně snížila jejich sensorická jakost, tedy aby chutnaly stejně.

Pro milovníky sladkého

Proteinové tyčinky

Uspokojí chuť na sladké a oproti klasickým sladkostem obsahují vyšší množství bílkovin.

Stálíci jsou tyčinky Guareta v šesti příchutích (info na www.guareta.cz), dále tyčinky Dietalegre, Medidiet, Proticare, ProSnax apod. Nejlevněji dostanete proteinovou tyčinku v drogeriích DM a Rossmann.

Snídaňové cereálie

Vhodnou variantu snídaně představují snídaňové cereálie. Ideální porce by měla být cca 30 g – v závislosti na druhu – doplněná mlékem či jiným mléčným produktem. Je důležité vybrat si cereálie s obsahem celozrnné mouky a s nízkým obsahem cukru (na 100 gramů by neměl cukr přesáhnout cca 20 g). To splňují například cereálie Nestlé Fitness, které se vyznačují navíc i nízkým obsahem tuku. Další oblíbenou variantu představují müsli směsi. Jejich základem jsou většinou ovesné vločky, které jsou zdrojem energie, dále hrozinky nebo jiné sušené ovoce a podle druhu se do nich přidávají další ingredience (oříšky, semena, čokoláda, kokos, med). Opět tedy hledejte takové, které mají co nejmenší obsah cukru (Rej, Semix apod.).



Celozrnné produkty

s vysokým obsahem vlákniny pro Váš aktivní životní styl



Více informací,
a další produkty na
www.vitecojite.eu



NYNÍ ZAKOUPÍTE VÝHODNĚ

KLIKNĚTE ZDE



Obsahují **REZISTENTNÍ ŠKROB** Hi-maize
unikátní přírodní zdroj vlákniny



Víte, co jíte.

Celozrnné sušenky

Müsli tyčinky a celozrnné sušenky patří mezi výrobky, které považuje široká veřejnost za dietní a zdravé. Jsou vhodnější než jiné sladkosti, ale s množstvím bychom to rozhodně přehánět neměli. Vhodné jsou např. různé druhy sušenek Rej, balené po jednom kousku o váze 20 g a energetické hodnotě zhruba 340 kJ, a sušenky Dietplus, které jsou baleny po třech malých kouscích o hodnotě 100 kJ na jednu sušenku.



Nekalorická sladila

Základem sladidel je nejčastěji aspartam, který odborníci pokládají za velmi kvalitní sladidlo, dále sukralóza či nově registrovaná stévie. Občasné klamavé zprávy o sladidlech, zejména aspartamu, které se šíří po internetu (tzv. hoaxy), se podle současných vědeckých poznatků nezakládají na pravdě. Pozor na sladidla pro diabetiky, která mohou mít stejně energie jako cukr (např. sorbit, fruktóza apod.), uvědomte si také, že ne všechna sladidla snášejí vyšší teplotu. Nekalorická sladidla dodávají firmy Agrobac, Vitar, Irbis, Fan a další.

DiaChrom je nízkokalorické sladidlo, které má výraznou sladkou chuť bez nepříjemných pachutí a snadno se rozpouští. K dostání je v tabletách nebo v syplé formě určené především na pečení. Sladící složkou modrého DiaChromu je aspartam, červeného sukralóza a zeleného extrakty ze stévie.

Co je NATELO a teplička

Hřejivé nápoje Natelo jsou ohřáté na 37°C a uchovávají se ve speciálních vyhřívacích boxech – tepličkách. Jsou k dostání na nádražích, letištích, čerpacích stanicích OMV, ale i v zimních lyžařských střediscích a pro „pochůzkáře“ v prodejnách tabáku, jako Relay, Traficon, Geko.



Jaké jsou nápoje NATELO?

Ovocné...

Ovocná složka v nápojích NATELO tvoří 25–30% obsahu. Ovocnou složku nápoje NATELO tvoří pyré, vyráběné z přírodního ovocného koncentrátu. Nápoje NATELO se vyrábějí ve čtyřech příchutích: broskve s kokosem, mango se skořicí, malina s kardamomem a hruška s čokoládou.

Teplé...

To, co je pro NATELO unikátní, je jeho teplota. Nápoje se ve speciálních boxech ohřívají na teplotu lidského těla a jsou zákazníkům k dispozici k okamžité konzumaci. Nejsou tedy ani studené, ani horké. Jsou prostě teplé a pro tělo velmi příjemné a příznivě působící.



S vlákninou...

Ovocná složka obsažená v nápoji je na jednu stranu plus, na druhou stranu přináší cukr z ovoce. 330ml balení obsahuje v průměru 550 kJ a 22 g sacharidů – ovocného cukru. Nemusíme mít ovšem strach, že nám vypití nápoje rozhoupe glykemii, protože balení NATELO obsahuje neuvěřitelných 8 g rozpustné vlákniny. Takže můžeme doporučit třeba na svačinu v zimním období, když nebudete mít chuť se při pochůzkách, v autě či při sportování zakousnout do studeného jablka. ●



Mléčné výrobky pod lupou

Někdo je v otázkách výživy začátečník, jiný se právem řadí mezi pokročilé. Aby si v článku o mléčných výrobcích přišli na své všichni, rozdělili jsme „probíranou látku“ do tří školních kategorií.

Mléčné výrobky – základní škola Plusy mléčných produktů

zdroj: www.bileplus.cz

Mléko a mléčné výrobky jsou nedílnou součástí jídelníčku dětí i dospělých. Jejich přínos pro zdraví je značný. Víte ale, co všechno k mléčným výrobkům patří?

Do základního sortimentu mléčných výrobků spadají konzumní mléka a smetany, máslo, fermentované mléčné výrobky, sýry, zahuštěné mléko, sušené mléko, koncentráty mléčných bílkovin, mražené smetanové a mléčné krémy, syrovátka a podmásli.

Mléko a mléčné výrobky – léky na všechno?

To, že mají mléko a mléčné výrobky příznivý vliv na naše celkové zdra-

ví, ví snad každý. Možná vás ale překvapí, co všechno konzumace těchto produktů ovlivňuje!

1. Díky sýrům v těhotenství budou mít vaše děti zdravější zuby!

„Je vědecky prokázáno, že dostatečný příjem sýrů a mléčných výrobků v těhotenství snižuje riziko vzniku zubního kazu u dětí,“ objasňuje PhDr. Karolína Hlavatá v rámci kampaně na podporu mléka a mléčných výrobků Bílé plus. „Doporučená denní dávka vápníku od 2. trimestru je 1500 mg. Vynikajícím zdrojem dobře vstřebatelného vápníku jsou tvrdé sýry, tvaroh, jogurty, mléko. Tyto produkty zároveň obsahují tolik potřebný vitamin D.“



2. Chcete přijmout chutně vitaminy a minerální látky? Dejte si mléko a mléčné výrobky!

Mléko, jogurty, sýry, zákysy a další mléčné výrobky jsou považovány za základní zdroje vitaminů a minerálních látek. „Z minerálních látek se jedná konkrétně o vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor, železo, měď, zinek, selen, jod,“ upřesňuje odbornice. „Z vitaminů to jsou jak vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K), tak i vitaminy skupiny B.“

3. Mlékem k prevenci osteoporózy!

Osteoporóza je nemocí vyššího věku, kdy se začínají objevovat její první komplikace. Nicméně příčiny osteoporózy lze najít již v dětství, proto je z hlediska prevence této choroby nejdůležitější právě dětství a dospívání. „Denně bychom měli sníst 2–3 porce mléka nebo mléčných výrobků.“

4. Mléčnými výrobky proti žaludečním vředům!

Za vznik žaludečních vředů jsou vedle uspěchaného životního stylu zodpovědné i naše stravovací zvyklosti. Řidíme se tedy výsledky studií, které prokazují, že vyšší příjem zakysaných mléčných výrobků (jogurty, zákysy, kefiry) je spojen s nižším výskytem vředové choroby.

5. Bojujte proti průjmům jogurtem!

Dobrali jste vy nebo vaše děti antibiotika a trápily vás následně zažívací potíže? Na příště mějte na paměti, že je dobré současně s antibiotiky užívat jogurty. „Ukazuje se totiž, že konzumace jogurtů v průběhu léčby antibiotiky snižuje výskyt a závažnost průjmů. Mléčné výrobky obsahující *Lactobacily* také omezují závažnost rotavirových průjmů.“

6. Mléko a mléčné výrobky usnadňují hubnutí

V případě obezity se uplatňují především nízkotučné mléčné výrobky, které mají relativně málo energie a díky obsaženým bílkovinám velmi dobře zasytí. „Další významnou složkou mléka je vápník, u kterého byl opakovaně prokázán pozitivní účinek na hubnutí.“

7. Mléčné výrobky se mohou podílet na poklesu krevního tlaku

Vysoký krevní tlak je hlavním rizikovým faktorem pro rozvoj cévních mozkových příhod, ischemické choroby srdeční, srdečního selhání a poškození ledvin. „Studie ukazují, že mléčné výrobky se svým vlivem mohou podílet na poklesu krevního tlaku. Za tento pozitivní účinek je zodpovědný především vápník, vitamin D, draslík, fosfor a bioaktivní peptidy (produkty metabolismu bílkovin) obsažené v mléce.“

8. Mléko je prospěšné i v případě cukrovky 2. typu

„Pokud konzumujeme mléko nebo zakysané mléčné výrobky pravidelně, dochází ke zvýšení citlivosti tkání na inzulín. Tím se snižuje hladina krevního cukru. V konečném důsledku se snižují i nároky na tvorbu inzulínu.“

Více zajímavostí o mléčných výrobcích společně s chutnými recepty naleznete na www.bileplus.cz.

Mléčné výrobky – střední škola Mýty o jogurtu a jak proti nim správně argumentovat

**Ing. Miloš Štafen,
Ing. Jiří Kopáček, CSc.
Redakčně upraveno a zkráceno**

O pozitivním významu jogurtů a dalších zakysaných výrobků ve zdravé výživě odborníci nepochybují. Občas je toto vnímání narušeno nezdůvodněnými mýty či zkreslujícími informacemi. Možnou příčinou těchto mýtů by mohl být například konkurenční boj jiných výrobců potravin, zviditelňování se různých „sociálních inženýrů“, rádo-by odborníků na výživu. Pojdme se podívat na některé z mýtů.

Trvanlivost jogurtů je 2–3 dny, maximálně jeden týden

Argumentace proti: Jogurt patří mezi fermentované výrobky, ve kterých se používají přesně definované ušlechtilé mikroorganismy za účelem přeměny mléčného cukru laktózy na jiné přírodní látky, které přirozeným způsobem prodlužují trvanlivost původní potraviny. Princip prodlužování trvanlivosti přirozenou cestou je známý například při výrobě kysaného zelí, vína a jiných potravinových výrobků. Trvanlivost u těchto výrobků je pak výrazně delší, neboť vzniklé látky – ať už přírodní kyseliny, nebo alkohol – zabraňují růstu naprosté většiny nežádoucích mikroorganismů.

Poznámka: Velice často slyšíme, že skutečný jogurt může mít trvanlivost pouze 2–3 dny, jako tomu bylo před 20 lety. Zásadní rozdíl je však v tom, jak se jogurt vyráběl dříve a jak se vyrábí dnes. Standardy hygieny při výrobě a balení se nesrovnatelně zvýšily, takže nedochází ke kontaminaci výrobku v průběhu nebo po ukončení fermentace a při plnění. Nafouklý kelímek a pěna na povrchu jogurtu nevzniká v důsledku činnosti jogurtových

kultur, ale nejčastěji v důsledku činnosti kvasinek a plísní nebo jiné nežádoucí kontaminace. Při dodržení veškerých pravidel hygieny a při důsledném uzavření obalu tak může „dnešní“ jogurt dosahovat bez problémů doby spotřeby až 30 dnů.

Jogurt s trvanlivostí jeden měsíc musí obsahovat konzervanty

Argumentace proti: Toto je zcela chybné tvrzení. Vlastní proces výroby jogurtu, přeměna laktózy na kyselinu mléčnou, způsobuje okyselení mléka. Fermentace mléka je příkladem prodloužení trvanlivosti výrobků biologickou konzervací, a patří tak k nejstarším způsobům dlouhodobé úchovy potravin. Vzniklá kyselina mléčná snižující pH výrobku na hodnoty 3,8–4,6 zamezuje růstu nežádoucích bakterií, avšak může vytvářet vhodné prostředí pro růst plísní a kvasinek, které (pokud nastanou podmínky umožňující kontaminaci výrobků) nejčastěji způsobují mikrobiální vady jogurtů. Proto je tolik důležité, aby celý technologický proces výroby probíhal přinejmenším v poloaseptickém nebo ještě lépe v aseptickém prostředí a byla tak vyloučena případná sekundární kontaminace produktu. Příkladem jiného způsobu „konzervace“ u zakysaných výrobků může být výroba kefiru. Zde se na kvašení podílejí také kvasinky, které svou činností produkují v malém množství dokonce i alkohol, jenž rovněž působí jako přirozený „konzervant“.

Pouze jogurty zrající v kelímku jsou skutečné jogurty

Argumentace proti: Pro jogurty existuje pouze jedna definice, a to z pohledu složení výrobku a obsahu živých bakterií. Při jejich výrobě se však používají dva druhy procesů: První způsob (jogurty z nerozmíchaným koagulátem neboli „set yoghurts“) je založen na fermentaci přímo ve spotřebitelském obalu. Při využití této technologie zrání se do mléka přidává jogurtová kultu-



NA
VAŠEM
STÁNKU
JEN ZA
19,90 Kč

HUBNUTÍ JE RADOST

- PRVNÍ KOMPLETNÍ
JÍDELNÍČEK NA CELÝ MĚSÍC
...se kterým opravdu zhubnete



metro®

NOVINY K NEZAPLACENÍ

ra a tento polotovar se ihned stáčí do obalu, ve kterém pak probíhá fermentace. Struktura takto vyrobeného jogurtu je pevná, gelovitá, lámavá a na lomu nepravidelná.



Při druhém způsobu přípravy (jogurty s rozmíchaným koagulátem neboli „stirred yoghurts“) proběhne fermentace v procesním tanku. Tento postup zrání je novější a v současné době i častěji používaný v průmyslové praxi. Hotový produkt se plní do obalů až po dokončené fermentaci a rozmíchání koagulátu. Předtím mohou proběhnout ještě další technologické

operace, např. homogenizace, chlazení i balení probíhá většinou v aseptické atmosféře. Konzistence takto vyrobeného jogurtu je v tomto případě krémovitá, hladká a lesklá.



Mléčné výrobky – vysoká škola Jogurty

**Prof. Ing. Jana Dostálová,
Ústav analýzy potravin a výživy,
VŠCHT**

Jogurty patří k celosvětově nejrozšířenějším kysaným mléčným výrobkům. Jejich sortiment je z hlediska konzistence i použitých ochucovacích látek velice široký. Podle definice uvedené v zákoně

je **jogurt kysaný mléčný výrobek** získaný kysáním mléka, smetany, podmáslí nebo jejich směsi pomocí mikroorganismů definovaných zákonem (*Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*). Aby se výrobek mohl nazývat jogurt, musí i na konci doby spotřeby obsahovat zákonem dané množství živých mikroorganismů. Označení „živý jogurt“ nemá smysl a je nepřipustné, protože všechny jogurty musí být „živé“. Na trhu existuje i malé množství výrobků, které připomínají jogurt, ale **neobsahují živé bakterie**, protože byly kvůli prodloužení trvanlivosti tepelně ošetřeny. Tyto výrobky mají na obalu napsáno „mléčný výrobek tepelně ošetřený po kysacím procesu“.

Jogurty se dělí na **přírodní jogurty**, k nimž nebyly přidány žádné ochucovací složky (u nás se většinou používá termín **bílý jogurt**,

Bílé jogurty se dělí podle tučnosti na čtyři skupiny:

Druh výrobku	Obsah tuku (% hmot.)	Obsah sušiny tukupros-té (v % hmot. nejméně)
Jogurt bílý smetanový	více než 10,0	
Jogurt bílý	více než 3,0	
Jogurt bílý se sníženým obsahem tuku	méně než 3,0	8,2
Jogurt bílý nízkotučný nebo odtučněný	méně než 0,5 včetně	

který si můžeme přečíst i na etiketě, protože ho uvádí zákon), a na **jogurty ochucené**, které mohou obsahovat různé ochucovací složky, např. různé formy ovoce, obiloviny, kakao, kávu, čokoládu, zeleninu, koření apod.

Při redukční dietě musíme samozřejmě omezovat příjem tuku, ale při konzumaci jednoho balení jogurtu (většinou 120 g) zkonzumujeme v případě nízkotučného jogurtu 0,6 g tuku. V případě jogurtu bílého (se 3 % tuku, vyšší obsah většinou nebývá) zkonzumujeme 3,6 g tuku, u bílého jogurtu se sníženým obsahem tuku ještě méně, což je rozdíl z hlediska denního příjmu bezvýznamný, a navíc sensorické vlastnosti jogurtu tučnějšího jsou

příjemnější. Jogurt smetanový doporučit samozřejmě nelze.

V současné době se osvěta zaměřuje na snížení příjmu nasycených mastných kyselin, které jsou nevhodné zejména z hlediska onemocnění srdce a cév. **Mléčný tuk** sice zdrojem nasycených mastných kyselin je, ale příjem mléčného tuku prostřednictvím jogurtů není velký, a navíc nasycené mastné kyseliny přítomné v mléčném tuku jsou méně nebezpečné než v tucích jiných (např. kokosovém a palmojadrovém), které se do některých potravin přidávají.

Obsah vápníku na obsahu tuku při nižších tučnostech téměř nezávisí, pouze u jogurtu smetanového je poněkud nižší.

Do **bílých jogurtů** se nesmí přidávat žádná „éčka“. Přídavek přírodního škrobu nebo želatiny jako zahušťovadla (nejde o „éčka“) možný je, ale samozřejmě se nejedná o nebezpečné látky (ani „éčka“ nejsou nebezpečná).

Podle použitého způsobu kysacího procesu (zrání) a dalšího zpracování sraženiny se jogurty dělí (viz též „střední škola“)

na jogurty s **nerozmíchanou sraženinou** (také se používá termínu **klasický jogurt**), kdy zrání probíhá ve spotřebitelském obalu obvykle 3–4 hodiny při 42–45 °C, a na jogurty s **rozmíchanou sraženinou**, kdy zrání probíhá v tanku obvykle 7–8 hodin při 30–36 °C a po rozmíchání a vychlazení se plní do spotřebitelských obalů. Z hlediska výživového není mezi oběma typy jogurtů v podstatě rozdíl. Rozdílné jsou pouze sensorické vlastnosti – některým spotřebitelům jogurty s nerozmíchanou sraženinou více chutnají.

Jogurty ochucené bychom měli konzumovat umírněně, protože obsahují velké množství cukrů – až 16%. Při konzumaci jednoho balení přijmeme téměř 20 g cukrů, většinu tvoří přidaná sacharóza. Podle výživových doporučení by příjem přidaných cukrů neměl překročit 60 g za den.

Jogurty jsou velmi hodnotné potraviny, které jsou výborným zdrojem vápníku, plnohodnotných bílkovin a prospěšných bakterií mléčného kysání (probiotik). Jeden jogurt nebo jiný kysaný mléčný výrobek by měl být součástí každodenního jídelníčku. Omezit bychom měli konzumaci smetanových a ochucených jogurtů nebo jiných kysaných mléčných výrobků. ●





Tuky pod lupou

Tuky v jídelníčku nejsou věda – základní škola

zdroj www.nasyceneskodi.cz

Tuky představují jednu ze tří základních živin a jsou nejen zdrojem vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), ale i jednou z hlavních energetických složek. Některé tuky jsou také zdrojem esenciálních, pro lidský organismus nepostradatelných mastných kyselin. Je ale nutné rozlišovat, které tuky jsou ty „dobré“ (rostlinného původu a ryby) a které „špatné“ (živočišného původu) a celkově změnit životní styl.

Každodenní dávku tuků potřebujeme pro:

- **Využití vitaminů rozpustných v tucích** – Vitaminy A, D, E a K jsou rozpustné pouze v tucích, to znamená, že se bez tuku nevstřebají, náš organismus je nevyužije a nám hrozí jejich nedostatek.
- **Mozek** – Tuky jsou základním stavebním kamenem mozkových a nervových buněk. Starají se o pružnost nervových vláken, aby se informace rychleji přenášely.
- **Srdce** – Tuky s obsahem více nenasycených mastných kyselin pomáhají udržet naše srdce zdravé, protože mají – kromě jiného – příznivý vliv na udržování správné hladiny cholesterolu v krvi.
- **Dostatek energie** – Každý gram tuku dodá našemu tělu 38 kJ (9 kilokalorií), bílkoviny a sacharidy 17 kJ (4 kilokalorie).
- **Ochranu tělesných orgánů a udržení tělesné teploty** – Mnoho životně důležitých orgánů včetně ledvin, srdce a trávicího ústrojí je chráněno právě tukem. Tuk zabraňuje jejich zranění a pomáhá udržet teplotu našeho těla.
- **Buňky** – Tuky tvoří důležitou součást buněčných membrán – bez nich nemohou buňky správně fungovat.
- **Hormony** – Tuky jsou nepostradatelné pro tvorbu steroidních hormonů.
- **Potěšení z chuti** – Kromě toho, že je tuk zdrojem energie, dodává jídlu chuť a také vůni, a tedy požitek.

Množství a kvalita tuků

Tuky bychom neměli ze stravy vyřazovat, měli bychom si je pečlivě vybírat a hlídat jak množství, tak kvalitu. Z hlediska množství bychom měli konzumovat okolo 30 % našeho denního energetického příjmu. **Velice důležitá je kvalita tuků.** Z tohoto hlediska rozdělujeme tuky na dvě základní skupiny, na tuky špatné a dobré. **Špatné tuky** jsou zejména ty, které obsahují velké množství **nasycených mastných kyselin** a malé množství nenasycených mastných kyselin. Jejich většinovým zdrojem jsou **tuky živočišného původu**. Existují ale i rostlinné tuky, které obsahují nasycené mastné kyseliny – tuk palmojádřový a kokosový, které se používají zejména v pekárenském a cukrárenském průmyslu. Druhou skupinu tvoří tzv. **dobré tuky** s obsahem převážně **nenasycených mastných kyselin**, které s výjimkou rybího tuku získáváme z **rostlinných zdrojů**. Z celkového příjmu tuků by dvě třetiny měly pokrýt tuky dobré (rostlinného původu a rybí tuk) a pouze zbývající jedna třetina připadá na tuky špatné (převážně živočišného původu).

Kde dobré a špatné tuky najdeme?

Dobré tuky najdeme v kvalitních rostlinných olejích (s výjimkou palmojádřového a kokosového tuku) a kvalitních margarínech, dále ořeších a olejnatých semenech. Najít je můžeme i v tučných rybách (např. lososu, makrele, sardinkách). **Špatné tuky najdeme** v tučném mase, uzeninách, plnotučných mléčných výrobcích, v různých polevách, dortech, zákuscích, trvanlivém a jemném pečivu, v másle a sádle.

Jakkoli se strava moderního Čecha v posledních 20 letech výrazně změnila, stále trvá obliba „babičkovské kuchyně“ s vysokým zastoupením živočišných tuků,

a tudíž s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. Pro lepší představu, jen konzumací jednoho krajíce chleba namazaného máslem (10 g másla) přijmeme 4,6 g nasycených mastných kyselin, což je jedna čtvrtina celého tolerovaného denního příjmu nasycených mastných kyselin v našem jídelníčku.

Podle odborných doporučení bychom měli konzumovat třetinu tuků nasycených a dvě třetiny tuků nenasyčených. Je na nás, v jakých potravinách si toto množství zvolíme. Většinou však vyčerpáme povolenou třetinu v podobě skrytých tuků (maso, uzeniny, sýry), a proto pak již doporučujeme zbytek čerpat z potravin bohatých na nenasyčené

mastné kyseliny. Z toho důvodu se pak již doporučuje mazat na chléb kvalitní margaríny, na přípravu jídel používat rostlinné oleje (např. olivový nebo řepkový). Pokud však dokážete „kočičovat“ nasycené tuky v uzeninách apod., klidně si namažte chléb máslem. Jde o celkovou denní bilanci – nasycené versus nenasyčené 1:2.

Kde se nasycené mastné kyseliny v naší stravě berou a kolik si jich můžeme dopřát, abychom nepřesáhli doporučenou dávku? (Při příjmu okolo 8000 kJ je to 20 g nasycených mastných kyselin – SAFA - SATurated Fatty Acids). Na fotografiích vidíte vždy porci potraviny ve více tučné variantě, kterou si vyčerpáte denní dávku 20 g SAFA. Dále vidíte teoreticky, jaké množství méně tučné varianty obsahuje také 20 g SAFA. Takové množství samozřejmě nezkonzumujete, a pokud zvolíte méně tučnou variantu, přijmete přijatelné množství SAFA.

20 g nasycených mastných kyselin obsahuje:

Drůbež




130 g kachny (s kůží)




4,5 kg kuřecích prsou bez kůže



Obrázky surovin jsou pouze ilustrační.
Gramáž je znázorněna závažičky v poměru:

 = 100 g

 = 250 ml

Vepřové



240 g krkovice



1,5 kg vepřové pečeně



Uzeniny



100 g salámu (uherský, lovecký, herkules)



1 kg vepřové šunky standardní



100 g čabajky



4 kg kuřecí, krůtí prsní šunky



Sýry



110g lučiny



600g cottage



100g taveného sýra 60% (např. Lipno smetanové, Kiri)

330g taveného sýra nízkotučného do 30%
(např. Lipno nízkotučné 26%,
Veselá kráva štíhlá a ve formě 28%,
Apetito linie 28%)

100g sýra s plísní na povrchu 45% (např. Král sýrů)



240g sýra s plísní na povrchu 30% (Stříbrňák)



110g eidamu 45%, madelandu 45%



300g eidamu 20%, Madelandu Fitness



Jogurty



300 g smetanového jogurtu (např. Choceňský, Florian)



1 kg polotučného jogurtu
(např. Danone jemný, Jogobella classic, Hollandia)



Tuky



35 g másla



330 g tuku Flora light



Jogurty



90 ml smetany (33%)



2l polotučného mléka



Tuky



1/2 chleba s máslem a salámem
5 g nasycených mastných kyselin



1/2 chleba s Florou light a kuřecí šunkou
0,5 g nasycených mastných kyselin

Jak ozdravit jídelníček:

- dávejte přednost libovému masu a méně tučným uzeninám
- odstraňujte před konzumací z masa viditelný tuk
- odstraňujte před kuchyňskou úpravou kůži z drůbeže
- dávejte přednost nízkotučným sýrům
- dávejte přednost dalším mléčným produktům se sníženým obsahem tuku
- místo másla a sádla používejte rostlinné oleje a tuky (margaríny).

Tuky v jídelníčku nejsou věda – střední škola

V Dánsku se už nemohli dívat na to, jak si obyvatelstvo ničí zdraví, a tak před časem zavedli takzvanou „tukovou daň“. Čeští lékaři volí jinou strategii: velkou vysvětlující kampaň, kterou chtějí snížit konzumaci živočiš-

ných tuků, obsahujících nasycené mastné kyseliny. **Nasycené mastné kyseliny způsobují zvýšení hladiny cholesterolu v krvi se všemi důsledky.** V návaznosti na dosud publikovaná tvrzení v současné době odborníci docházejí k závěru, že klíčovým problémem není cholesterol přijímaný stravou, ale zejména druh

tuků, který konzumujeme – a tedy množství nasycených mastných kyselin. Tělo si totiž cholesterol ze dvou třetin syntetizuje v játrech a pouze z jedné třetiny jej přijímá v potravě. Produkci cholesterolu v játrech „zapínají“ právě nasycené mastné kyseliny tím, že snižují množství receptorů na povrchu jaterních buněk, které jsou odpovědné za zachytávání cholesterolových částic z krevní plazmy. Pro snížení hladiny cholesterolu v krvi je proto mnohem důležitější, abychom snížili obsah nasycených mastných kyselin (tj. potravin, které je ve značné míře obsahují) a nikoliv obsah cholesterolu v potravě (i když ten bychom měli hlídat také). Proč je kolem nasycených mastných kyselin tolik „povyku“? Protože ne-

CO JSOU DOBRÉ A ŠPATNÉ TUKY?

DOBRÉ TUKY

Pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a podporují správný růst a vývoj dětí

Vícenasycené
mastné kyseliny
(PUFA)

Mononenasycené
mastné kyseliny
(MUFA)

Esenciální
mastné
kyseliny
omega 3

Esenciální
mastné
kyseliny
omega 6

ROSTLINNÉ TUKY

- viditelné (olivový a řepkový olej, kvalitní margaríny)
- skryté (arašídý, majonézy)

ROSTLINNÉ TUKY

- viditelné (slunečnicový, řepkový a sojový olej, kvalitní margaríny)
- skryté (vlašské ořechy, semínka, majonézy)

ŽIVOČIŠNÉ TUKY

- skryté (rybí tuk)

ŠPATNÉ TUKY

Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a tím i riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění

Nasycené
mastné kyseliny
(SAFA)

Trans
mastné kyseliny
(TFA)

ŽIVOČIŠNÉ TUKY

- viditelné (másla, sádlo)
- skryté (uzeniny, tučné maso a mléčné výrobky)

ROSTLINNÉ TUKY

- skryté (dorty, pečivo, polevy, čokoláda)

ROSTLINNÉ TUKY ČÁSTEČNĚ ZTUŽENÉ

- skryté (dorty, pečivo, náhražky čokolád)

ŽIVOČIŠNÉ TUKY

- viditelné (másla)

vhodná strava, která je na ně více než bohatá, má za následek vysokou hladinu cholesterolu i vysoký krevní tlak a další zdravotní komplikace, které se projevují nemocemi srdce a cév. „Nasycené mastné kyseliny – kromě jiného – samy urychlují stárnutí cévních stěn a proces aterosklerózy tím, že zvyšují aktivitu zánětlivé reakce,“ zdůrazňuje doc. MUDr. Mi-

chal Vrblík, Ph.D., předseda České společnosti pro aterosklerózu. Právě neinfekční zánět cévních stěn způsobuje rozvoj závažného poškození cévních stěn, které končí třeba i srdečním infarktem nebo cévní mozkovou příhodou.

Mimochodem, na infarkt zemře v Evropě každou minutu jeden člověk a naše země si v této úmrtnosti

drží přední pozice. Aktivita lékařů probíhá v souladu s programem Ministerstva zdravotnictví ČR „Zdraví pro všechny v 21. století“, jehož dílčím cílem je snížit o 40 procent počet Čechů, kteří před 65. narozeninami umírají na infarkt myokardu. Opravdu k tomu stačí přehodnotit stravování.

Více na www.nasyceneskodi.cz.

Obsah nasycených mastných kyselin SAFA v 1 kusu „rizikové potraviny“. Vidíte, že pokud si dáte k snídani croissant s nugátovou náplní a koblihu, vyčerpáte již doporučené množství SAFA na den stejně, jako když si dáte na svačinu tyčinku Bounty a horalku.



Surovina	(g)	SAFA (g)
----------	-----	----------

Jemné pečivo

Rolka máslová s čokoládou	50	5
Croissant máslový	65	7
Kobliha cukrářská	60	7
Muffin čokoládový	120	15
Croissant s nugátovou náplní	90	15

Čokoládové tyčinky, oplatky

Kofila	35	5,4
Delissa vanilková	33	6,2
Twix	51	6,8
Kinder Bueno	43	7,5
Horalka	50	8
Miňonky (balení)	50	10
Ledové kaštiny	50	12
Bounty	57	12

Surovina	(g)	SAFA (g)
----------	-----	----------

Sušenky

Polomáčené sušenky (3 ks)	30	4
Disko (3 ks)	35	4,5
Věnečky kakaové (3 ks)	35	4,5
Zlaté oplatky čokoládové (3 ks)	30	6
Kolonáda oplatky (3 ks) s oříško-čokoládovou náplní	27	6

Zákusky

Větrník	80	12
Cheesecake	80	14
Pařížský dort	100	14

Na jaké potraviny a výrobky si dávat pozor?

Výrobky, které mají často vysoký obsah nevhodných nasycených mastných kyselin, můžeme shrnout do následujících skupin:

- cukrářské výrobky (koblíhy, koláče, zákusky apod.) či některé mražené krémy a zmrzliny
- trvanlivé pečivo s náplní, polevou nebo obojím
- výrobky, které vypadají jako čokoláda, ale místo kakaového másla obsahují jiné tuky
- polevy na mražených krémech, müsli tyčinkách, dortech a cukroví
- sušené sójové nápoje
- instantní náhrady mléka nebo smetany v prášku do kávy a čaje.

hovat hodnoty v řádu desítek až stovek mg/l) zvýšené pouze mírně (v řádu spíše jednotek mg/l), jedná se o zánět dlouhodobý, který prokazatelně poškozuje cévy (zatímco bakteriální zánět po залечení do 14 dní odeznívá).

Míra prozánětlivého stavu organismu předurčuje, jak se budou chovat buňky zapířičňující ukládání cholesterolu v cévách. Prozánětlivý stav také ovlivňuje vlastnosti cévní stěny v souvislosti s jejím případným kornatěním (aterosklerózou). Je-li hodnota CRP vyšší, buňky, které mají za úkol odvádět nadbytečný cholesterol z cévní stěny, tuto funkci neplní, a naopak přispívají k tomu, že se cholesterol v cévách ukládá. Tyto buňky se navíc mění a způsobují tak změny v cévní stěně, která je pak vůči kornatění (ateroskleróze) méně odolná. Snáze tak vzniká podklad pro srdečně-cévní onemocnění.

Jak je prozánětlivý stav ovlivňován stravou

Prozánětlivý stav je ovlivňován stravou, zejména složením tuků v jídelníčku. Zatímco nasycené tuky (resp. tuky s převahou nasycených mastných kyselin) prozánětlivý stav zvyšují (zvyšuje se hodnota CRP), při přechodu na stravu se sníženým obsahem nasycených mastných kyselin (tj. výraznou redukcí potravin typu máslo, sádlo, uzeniny, tučné maso, tučné mléčné výrobky, dorty, krémy apod. v jídelníčku) a vyšším obsahem mastných kyselin nenasycených (obsažené v rostlinných olejích, kvalitních margarínech, tucích ryb) hodnota CRP klesá.

Závěrem je tedy možné konstatovat, že strava bohatá na nasycené mastné kyseliny významně zvyšuje prozánětlivý stav organismu, tedy rizikový faktor srdečně-cévních onemocnění. Snadno realizovatelných dalších pozitivních změn je spousta a efekt je překvapivě velký.

Tuky v jídelníčku jsou věda – vysoká škola

Malé kroky s velkým efektem!

Americká studie sledovala více než 40 000 mužů léčených farmakou na snížení rizika kardiovaskulární příhody. U **osob dodržujících pravidla zdravého životního stylu bylo riziko infarktu myokardu nižší o 78 %** (Chiuvè 2006) než u mužů, kteří tato pravidla nedodržovali. Takový efekt je plně srovnatelný s možnostmi nejmodernější kombinované farmakoterapie, jen nemá vedlejší účinky a je i spojen se zlepšením kvality života. Dejme slovo prof. Ing. Rudolfovi Polednemu z Fóra zdravé výživy:

Prozánětlivý stav organismu je ovlivňován složením tuků v jídelníčku

Co je prozánětlivý stav organismu

Prozánětlivý stav organismu je ukazatel charakterizovaný zvýšenou hodnotou CRP (C-reaktivní protein), která ukazuje na přítomnost zánětu a zánětlivého procesu (zejména bakteriálního původu) v organismu. Mírné zvýšení hodnoty CRP nad normu souvisí také s vyšším výskytem srdečně-cévních příhod, přičemž tyto mírně zvýšené hodnoty nemusí být vždy demonstrovány „viditelným“ zánětem. Ve studii v pražském IKEMu bylo prokázáno, že prozánětlivý

stav s mírně zvýšenými hodnotami CRP může vyvolat i nevhodné složení jídelníčku, resp. nevhodné složení tuků v něm.

Hodnota CRP je tedy ovlivňována přítomností infekce či zánětu v organismu. Jeho hladina však může být do určité míry ovlivněna také genetickými dispozicemi (existují osoby, které mají tuto hodnotu geneticky vyšší) i životním stylem a působením vnějšího prostředí – nízkou fyzickou aktivitou, chronickou únavou, tělesnou hmotností (lidé s nadváhou a obezitou mají hodnotu CRP vyšší) aj., ale také hodnotou LDL cholesterolu v krvi a skladbou jídelníčku. Zde je důležité podle výsledků projektu pražského IKEMu zejména složení tuků. Zánětlivé změny v organismu tak mohou probíhat neočekávaně i u lidí bez zjevných známek zánětu.

Prozánětlivý stav jako rizikový faktor srdečně-cévních onemocnění

Fakt, že prozánětlivý stav organismu působí jako rizikový faktor vzniku onemocnění srdce a cév, je znám již více než 10 let. Uvádí se, že čím vyšší je hladina CRP, tím vyšší je riziko srdečního infarktu.

I když jsou tyto hodnoty v porovnání např. s bakteriálním zánětem (kdy mohou hodnoty CRP přesa-



Přehled mastných kyselin a jejich vlivu na zdraví pro pokročilé

(PhDr. Karolina Hlavatá)

Nasyčené MK	kyselina myristová, stearová a palmitová	zvyšují hladinu krevních tuků, a přispívají tak k onemocnění srdce a cév	zdrojem potravin živočišného původu, kokosové máslo a palmojádrový tuk	příjem by měl být co nejnižší
Mastné kyseliny	Mononenasycené MK	kyselina olejová	celkovou hladinu cholesterolu neovlivňuje, snižuje LDL cholesterol a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu	olivový, podzemnicový a řepkový olej
Nenasycené MK	Vícenenasycené MK	omega 3 MK	omega 3 MK se uplatňují v prevenci a léčbě srdečně-cévních onemocnění a diabetu 2. typu, nezbytné pro růst a vývoj	ryby a mořské plody, řepkový olej
		omega 6 MK	snižují hladinu cholesterolu, chrání tělo před vznikem srdečně-cévních onemocnění a jsou nezbytné pro růst a vývoj	rostlinné oleje, především řepkový, slunečnicový a kukuřičný

většina patří mezi tzv. esenciální MK, protože si je tělo nedokáže vyrobit a musí je přijímat v potravě. Společně s mononenasycenými MK by měly tvořit 2/3 všech přijatých tuků



Následující dvoustrana napoví, jak orientačně zjistit u jednotlivých potravinových skupin, kolik z tuků tvoří nasycené mastné kyseliny.

V přehledu je uvedeno množství základních živin na 100g dané potraviny, zeleně je vyznačeno množství celkových tuků. Hrubě orientačně zjistíme množství nasycených mastných kyselin takto:

Množství tuku vynásobíme koeficientem, který je odlišný pro jednotlivé potravinové kategorie. Tedy: v přehledu je vyznačeno množství tuku na 100 g nebo ml potraviny zelenou barvou. Např. smetana obsahuje ve 100 ml 33 g tuku, koeficient je 0,675, takže nasycených mastných kyselin je v ní 22 g ($33 \times 0,675 = 22$). Obdobným způsobem

zjistíme i množství SAFA v dalších potravinách.

Koeficienty

Mléčný tuk	0,675
• Mléko, smetana	
• Sýry	
• Jogurty	
• Tvarohy	
• Kysané mléčné nápoje	
Vepřové maso	0,41
Hovězí maso	0,50
Kuřecí maso	0,41
Ryby	0,28
Uzeniny	0,45

Tahák ke správnému sestavení jídelníčku

MLéko 100 ml	Jogurty	Kysané mléčné výrobky	Tvarohy a další mléčné výrobky	Tvrdé sýry
 <p>1260 kJ 33 g 2 g 3 g 62 g</p> <p>Smetana ke šlehání 33% tuku</p>	 <p>600 kJ 8 g 3 g 14 g 75 g</p> <p>Smetanový jogurt ovocný</p>	 <p>880 kJ 20 g 3 g 5 g 72 g</p> <p>Rama Cremefine zakys. krém</p>	 <p>810 kJ 13 g 3 g 16 g 68 g</p> <p>Monte</p>	 <p>1670 kJ 30 g 25 g 3 g 42 g</p> <p>Čedar 50% t. v. s.</p>
 <p>660 kJ 9 g 7 g 10 g 74 g</p> <p>Tatra light</p>	 <p>363 kJ 3,2 g 6,3 g 8,1 g 85 g</p> <p>Jihočeský bílý jogurt Nature</p>	 <p>690 kJ 15 g 3 g 5 g 77 g</p> <p>Zakysaná smetana</p>	 <p>770 kJ 14 g 12 g 3 g 71 g</p> <p>Tvaroh tučný</p>	 <p>1530 kJ 30 g 21 g 3 g 46 g</p> <p>Oštiepok 50% t. v. s.</p>
 <p>320 kJ 0 g 8 g 11 g 81 g</p> <p>Tatra linea 0% tuku</p>	 <p>300 kJ 3 g 4 g 6 g 87 g</p> <p>Activia bílá</p>	 <p>530 kJ 11 g 3 g 4 g 82 g</p> <p>Zakysaná smetana light</p>	 <p>540 kJ 1 g 29 g 2 g 68 g</p> <p>Tvaroh tvrdý</p>	 <p>1460 kJ 26 g 26 g 1 g 47 g</p> <p>Eidam 45% t. v. s.</p>
 <p>260 kJ 3 g 3 g 5 g 89 g</p> <p>Mléko plnotučné</p>	 <p>250 kJ 1 g 4 g 8 g 87 g</p> <p>Jogobella light ananas</p>	 <p>370 kJ 2 g 3 g 15 g 80 g</p> <p>Actimel</p>	 <p>451 kJ 1 g 6,8 g 16,6 g 80 g</p> <p>Tvaroh s jogurtem Fitness - tiramisú</p>	 <p>1100 kJ 16 g 27 g 1 g 56 g</p> <p>Madeland 30% t. v. s.</p>
 <p>190 kJ 2 g 3 g 5 g 90 g</p> <p>Mléko polotučné</p>	 <p>221 kJ 1,5 g 3,8 g 6 g 88,7 g</p> <p>Activia Lehká & Fit - ananas</p>	 <p>173 kJ 1,5 g 3,2 g 3,7 g 90 g</p> <p>Jihočeský zákys</p>	 <p>417 kJ 1 g 6,6 g 14,7 g 80 g</p> <p>Fitness - zelené jablko + cereálie</p>	 <p>1100 kJ 14 g 30 g 1 g 55 g</p> <p>Eidam 30% t. v. s.</p>
 <p>160 kJ 1 g 3 g 5 g 91 g</p> <p>Mléko odtučněné</p>	 <p>200 kJ 0 g 4 g 6 g 90 g</p> <p>Lehký košík müsli Yoplait</p>	 <p>170 kJ 1 g 4 g 4 g 91 g</p> <p>Revital Olma</p>	 <p>290 kJ 2 g 9 g 6 g 83 g</p> <p>OvoFit</p>	 <p>950 kJ 12 g 28 g 1 g 59 g</p> <p>Tylský 20% t. v. s.</p>
 <p>144 kJ 0,5 g 3,2 g 4,8 g 90 g</p> <p>Mléko odstředěné</p>	 <p>200 kJ 0 g 5 g 7 g 88 g</p> <p>Silueta light</p>	 <p>150 kJ 0 g 3 g 5 g 92 g</p> <p>Actimel 0% tuku</p>	 <p>280 kJ 0 g 19 g 4 g 77 g</p> <p>Tvaroh bez tuku</p>	 <p>900 kJ 10 g 30 g 3 g 57 g</p> <p>Eidam 20% t. v. s.</p>

Tavené, plísňové
a zrající sýry1540 kJ
34 g
11 g
2 g
53 g

Apetitto 58% t. v. s.

1370 kJ
32 g
9 g
2 g
57 g

Kiri 70% t. v. s.

580 kJ
7 g
17 g
3 g
73 g

Apetitto light 26% t. v. s.

1550 kJ
27 g
21 g
1 g
51 g

Niva 50% t. v. s.

1490 kJ
22 g
20 g
1 g
57 g

Hermelín 45% t. v. s.

850 kJ
11 g
25 g
0 g
64 g

Stříbrňák 30% t. v. s.

560 kJ
1 g
30 g
2 g
67 g

Olomoucké tvarůžky 34% t. v. s.

Přírodní a čerstvé
sýry1890 kJ
48 g
5 g
4 g
43 g

Mascarpone

1130 kJ
26 g
7 g
3 g
64 g

Lučina 70% t. v. s.

1010 kJ
20 g
15 g
1 g
64 g

Mozzarella

970 kJ
21 g
6 g
5 g
68 g

Gervais

850 kJ
15 g
15 g
1 g
69 g

Ricotta

610 kJ
10 g
11 g
3 g
76 g

Lučina Linie 40% t. v. s.

437 kJ
5 g
11,5 g
3,3 g
78 g

Cottage

Maso

3330 kJ
90 g
3 g
0 g
7 g

Špek

1200 kJ
25 g
15 g
0 g
60 g

Vepřová krkovička

850 kJ
14 g
18 g
0 g
68 g

Vepřová kýta na řízky

760 kJ
12 g
19 g
0 g
69 g

Hovězí zadní

640 kJ
8 g
20 g
0 g
72 g

Hovězí klička

680 kJ
9 g
20 g
0 g
71 g

Králičí průměr

550 kJ
5 g
21 g
2 g
72 g

Játra vepřová

Drůbež, ryby

1610 kJ
37 g
12 g
0 g
51 g

Kachna

1470 kJ
33 g
15 g
0 g
52 g

Husa průměr

700 kJ
10 g
18 g
0 g
72 g

Makrela

550 kJ
5 g
22 g
0 g
73 g

Krůta

530 kJ
6 g
18 g
0 g
76 g

Kapr

520 kJ
4 g
22 g
0 g
74 g

Kuře

300 kJ
1 g
16 g
0 g
83 g

Filé z tresky

Uzeniny

2190 kJ
48 g
23 g
0 g
29 g

Čabajka

1930 kJ
43 g
19 g
0 g
38 g

Vysočina

1330 kJ
29 g
15 g
0 g
56 g

Tlačenka tmavá

1800 kJ
41 g
12 g
2 g
45 g

Paštika játrová

1210 kJ
25 g
14 g
1 g
60 g

Párky průměr

1200 kJ
17 g
24 g
0 g
59 g

Moravské uzené

410 kJ
4 g
14 g
2 g
80 g

Kuřecí prsí šunka

Při sestavování jídelníčku byste měli brát v úvahu nejen energetickou hodnotu, ale též složení stravy. U každého obrázku máte uvedenu energetickou hodnotu na 100 g čisté váhy potraviny. Složení potravin je vyznačeno po pravé straně obrázku. **Zelené číslo vyjadřuje počet gramů tuku, žluté množství bílkovin, červené množství sacharidů a modré číslo vyjadřuje množství vody** obsažené ve 100 g dané potraviny. ●

Hemenex s voňavým syrečkem

Varianta bez vážení

- bílek z 1 vejce
- 1/3 Jihočeského syrečku
- lžička oleje
- 1 plátek šunky
- 1/2 menší papriky
- 2 plátky celozrnného chleba
- sůl, pepř

Na pánev nalijte olej a rozpalte jej na střední teplotu. Pak vložte plátek šunky, bílek, osolte, přidejte na plátky nakrájený syreček, přiklopte a pozvolna nechte bílek ztuhnout a syreček rozpustit. Servírujte posypané čerstvě mletým pepřem s celozrnným chlebem a proužky červené papriky.

Voňavá snídaně podruhé



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

aneb Snídaně je grunt

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

Sladká velikonoční snídaně	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský syreček	168	30	9	0,3	0,3	—
Bílek	70	35	3,9	0	0	—
Šunka dušená strojová	99	15	2,7	1,3	0,2	—
Paprika červená	70	50	0,5	0,5	2	—
Olej	185	5	0	5	0	—
Celozrnné pečivo	594	60	5,4	1,2	26,4	—
Celkem	1186		21,5	8,3	28,9	

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Snídaně	1186 kJ	31 % (21,5 g)	26 % (8,3 g)	43 % (28,9 g)
Energetická denzita	608 kJ/100 g			

Syrečky jako cenný zdroj bílkovin.

V jednom z předchozích čísel jsme přinesli recepty na snídaně, ve kterých jsme využili syrečky. Kupodivu – měly velký ohlas u čtenářů, proto jsme se rozhodli nabídnout další dvě „voňavé“ syrečkové snídaněvé pochoutky.

Připomeňme, že syrečky jsou velmi vhodnou součástí jídelníčku všech, kdo mají problém naplňovat ve svém jídelníčku potřebné množství bílkovin a zároveň přijímat minimum tuků, což je nutné brát v potaz zejména při redukci hmotnosti. Syrečky dodají do těla na 100 g 560 kJ a přitom 30 g bílkovin, 1 g tuku, 1 g sacharidů! I díky tomu

Rozpečená bageta s rajčaty a syrečkem

Varianta bez vážení

- lžička másla
- zhruba 1/3 Jihočeského syrečku
- 1 plátek Jihočeského eidamu
- 1 kornspitz
- asi 8 ks cherry rajčat
- pepř
- petrželka

Pečivo namažte máslem, položte na něj plátek syra a plátky syrečku. Na každý syreček dejte plátek rajčete, posypte čerstvě mletým pepřem, vložte do trouby a zapékejte při 200 °C 12 až 15 minut. Podávejte teplé, posypané nasekanou petrželkou a se zbylými cherry rajčaty.



Energetickou hodnotu a složení snídani jsme určili pomocí programu **Sebekoučink**, který si můžete vyzkoušet i vy na www.stobklub.cz. ●

se nám podařilo připravit recepty vhodné pro redukční jídelníček, mající i vhodný poměr živin. Recepty jsme samozřejmě vyzkoušeli a musíme říci, že jsou velmi chutné. Milovníky snídaně „na vidličku“ jistě potěší náš syrečkový hemenex. Použitím bílku, syrečků a velmi malého množství tuku uděláme z tradičního hemenexu snídani, která vyhovuje redukčnímu jídelníčku. Uvedené recepty tedy demonstrují, že ani při hubnutí není třeba si odpírat pokrmy, které se s ním většinou moc neshlují. Stačí jen vhodně vybírat nízkotučné suroviny s vyšším podílem bílkovin a omezit tuk při samotné přípravě.

Vaječný tvarohový krém s toastovým chlebem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Jihočeský eidam 20%	149	15	4,6	1,7	0,3	⊖
Jihočeský syreček	224	40	12	0,4	0,4	⊖
Máslo	301	10	0,1	7,8	0,1	⊖
Rajčata cherry	100	100	1	0	5	⊖
Kornspitz	594	60	5,4	1,2	26,4	⊖
Celkem	1368		23,1	11,1	32,2	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídane	1368 kJ		29 % (23,1 g)	31 % (11,1 g)	40 % (32,2 g)	
Energetická denzita	608 kJ/100 g					

Pomůcka BOP, ELAIM, ALYL, ODNOS	NESTABILNI ELEM. ČÁSTICE S CELOČÍS. SPINEM	ETIOP. VÁHOVÁ JEDN.	NATRHANÉ (OVOCE)	STUPEŇ CITLIVOSTI FILMŮ	VYROBENÁ ZE LNU	STOB	PRACOVNÍ OBLEKY	VEŘEJNÁ OBCHODNÍ SPOLEČ- NOST	EDISO- NOVO JMÉNO	ZPOLA	STOB	PÍCHNOUT NOŽEM	SUROVÁ Kyselina OLEJOVÁ	ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU
ŽEHLIČÍ STROJ						OBVAZ					DŽEZOVÝ STYL S NEPRAV. FRÁZOVÁ- NÍM			
ESTER Kyseliny OLEJOVÉ						FR. ŘEKA HOTOVÝ VÝROBEK (NÁŘEČ)					DOMÁCKY OLGA ÚKAZY			
1. ČÁST TAJENKY														
PŘED- LOŽKA				SEVEŘAN BYTOST				PATŘÍČÍ ALENĚ DRUH						
NADCHÁ- ZET									ŽENSKÉ JMÉNO (23. 3.) POPĚVEK					
STOB	CAVIA	AKADEMIE VĚD DENUDACE				RADIKÁL			MPZ JUGOSL. CUKROVÍ Z KOKOS. MOUČKY				OVANOUTI	NÁŠ KARIKATU- RISTA
OPAK STEREA						ČÁST HLAVY SAVCŮ					DOMÁCKY TOMÁŠ VODNÍK			
VŮNĚ									OLYMPIJS- KÉ HRY			ZN. VOLT- AMPÉRU NEOCHU- CENÉ SOLÍ		
ZN. RADONU			DĚLATI POŘÁDEK	PRUDCE VÁT					STOKA					
KOŮŘ SE SAZEMI									OPATŘENÁ OSIVEM					
NÁZEV HLÁSKY S									DUŠEVNĚ VYROV- NANÝ ČLOVĚK					
STOB	SEKERA	ZN. LUTECIA ZN. SKŮTRU							ZAKRSLÝ STROM SLOVENSKÉ LÁZNĚ				VĚNOVAT PÍSEMNĚ	IZOLOVANÁ SKUPINA
TEMNĚT					MALÝ RET	NÁZEV HLÁSKY	ZAMETAT	AUTODI- DAKT PUCHYŘKY V ÚSTNÍ DUTINĚ						
MPZ ZANZIBARU				NÁTĚROVÁ HMOTA NÁSTUPCE SSSR					FRAN- COVKA ANGL. ČLEN URČITÝ					
2. ČÁST TAJENKY														
OPAK SLOVA ZIMNÍ						SMRŠTĚNÍ					KANADSKÁ ŘEKA			
VTIŠTĚNÁ STOPA						BIDLA					PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY			



Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 39 zní: Komplexní návod k aktivní tvorbě jídelníčku.

Výhercem se stává: Soňa Palová z Ostravy-Hrabůvky.

Křížovku z č. 40 si vytiskněte, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zášlací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 41. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají sňadaňový balíček Nestlé Fitness.