

LUXURY

Health & Beauty

KRÁSA PŘEJE PŘIPRAVENÝM

49 Kč / 1,75

Doktor T. Colin Campbell, Ph.D., jeden z předních amerických biochemiků a lékařů se specializací na výživu, sestavil na základě svých mnohaletých zkušeností týkajících se stravy, zdraví a nemocí osm zásad, které by měly ovlivnit to, jakým způsobem se stravujeme, jak přemýšlíme o zdraví, a nakonec i to, jakým způsobem vnímáme tento svět. Tyto zásady publikoval ve své slavné knize Čínská studie.

VÝHODY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU JSOU NESPORNÉ. MIMO JINÉ MŮŽETE DÉLE ŽÍT, VYPADAT A CÍTIT SE ZDRAVĚJI, MÍT VÍC ENERGIE, SNÍŽIT SI CHOLESTEROL ČI PŘEDEJÍT RŮZNÝM NEMOCEM. A JAKÁ JE ZA TO VŠE CENA? MUSÍTE JEN ZMĚNIT SVOU STRAVU. JAK? ČTĚTE!

Jíte správně?

8 ZÁSAD ZDRAVÉ VÝŽIVY

ZÁSADA 02

Vitaminové doplňky nejsou univerzálním prostředkem pro dobré zdraví

O CO JDE: Protože výživa funguje jako nekonečně složitý biochemický systém zahrnující tisíce chemických látek a tisíce jejich účinků, je podávání samostatných živin ve formě doplňků stravy, které by měly nahradit přírodní stravu, nelogické.

BYZNYS S DOPLŇKY STRAVY?

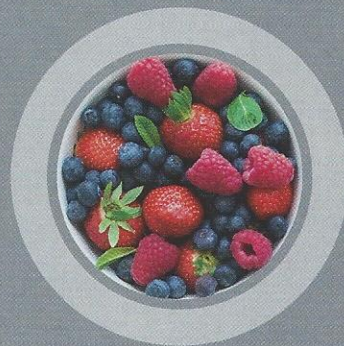
Doplňky stravy obvykle nevedou k dlouhodobému zdraví. Někdy mohou mít i neočekávané vedlejší účinky. Ti, kteří na doplňky stravy spoléhají, často odkládají prospěšnou a trvalou změnu ve stravování. Mají dobrý pocit, že „zobnou-li“ si několik tabletek, mohou jíst svá oblíbená jídla, aniž by svému tělu ubližovali. Výsledkem toho je, že součástí našeho nutričního obrazu je nyní mnohamiliardový průmysl doplňků výživy.



STUDIE: Během let 1994–1996

proběhl rozsáhlý výzkum účinků beta-karotenových doplňků na rakovinu plic a jiné nemoci.* Po 4 až 8 letech jejich užívání se nejenže nesnížila frekvence rakoviny plic, ale ještě se zvýšila. Nebyl nalezen ani žádný prospěšný účinek vitaminů A a E v prevenci srdeční choroby. To ovšem neznamená, že by tyto živiny nebyly důležité. Jsou, ale jen tehdy, pokud jsou konzumovány v jídle.

*U.S. Preventive Services Task Force. Routine vitamin supplementation to prevent cancer. *Internal Med.* 139 (2003) 51–55.



ZÁSADA 03

Více živin z rostlinné stravy než z živočišné

O CO JDE: Rostlinné produkty obsahují o mnoho více antioxidantů, vlákniny a minerálů než živočišné. Ty některé tyto živiny dokonce neobsahují vůbec. Na druhou stranu mají daleko více cholesterolu a tuků, obsahují také o něco více bílkovin, vitaminů B12 a D, i když ten pochází z umělého obohacování mléka. Samozřejmě existují výjimky, jako např. ořechy, které mají vysoký podíl tuků a bílkovin. Studie však prokázaly, že jsou zdravější než tuky a bílkoviny ze živočišných produktů. Vzhledem k tomu, že na prvním místě za zdravotní účinky potravy odpovídají živiny, je jasné, které produkty jsou pro naše tělo prospěšnější.

UKÁZKA: Nutriční složení rostlinných a živočišných zdrojů (na 500 kalorií energie)

| živina | rostlinné zdroje* | živočišné zdroje** |
|-----------|-------------------|--------------------|
| vitamin C | 293 | 4 |
| vitamin E | 11 | 0,5 |
| vláknina | 31 | - |
| bílkoviny | 33 | 34 |
| tuky | 4 | 36 |
| železo | 20 | 2 |

*stejně části vybraného ovoce a zeleniny

**stejně části vybraného masa a plnotučného mléka

ZÁSADA 01

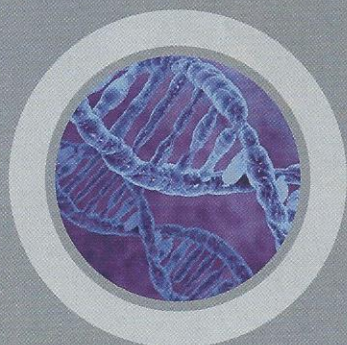
Celek je víc než součet složek

O CO JDE: Chemické látky, které získáváme z potravy, se v našem těle zapojují do soustav reakcí, jež spolupracují při vytváření dobrého zdraví. Tyto látky jsou pečlivě regulované velmi složitými systémy kontrol uvnitř našich buněk po celém těle a právě kontroly rozhodují o osudu jednotlivých živin, jejich místu určení, potřebném množství a časovém úseku zahájení chemické reakce.

MAXIMÁLNÍ UŽITEK Z POTRAVIN

V celém systému tedy nejde pouze o jednu specifickou živinu či chemickou látku. Ty jsou uspořádány společně, formou cíleného výběru.

PŘÍKLAD: Dáte-li si například špenát a celozrnné ravioli, samotný špenát obsahuje různé chemické složky (např. vitaminy B, C, E, minerály, jako vápník či železo, mastné kyseliny apod.). Jak je patrné, právě jste poskytli svému tělu hromadu živin. Díky celozrnným raviolím se vám pak dostane dalších tisíců chemických látek. Jakmile se všechny tyto látky spojí se slinami, začíná proces trávení.



ZÁSADA 04

Geny samy nemoci nevyvolávají

O CO JDE: Každá nemoc má své genetické pozadí. Geny podmiňují v našem těle vše dobré i špatné. Ne všechny jsou ale po celou dobu našeho života aktivované či plně exprimované. Některé biochemicky spí. Co však způsobuje, že některé spí a některé jsou aktivní? Odpověď zní: prostředí, zejména výživa. Právě ta podmiňuje aktivitu genů. Studie například prokázaly, že geny způsobující rakovinu byly značně ovlivněné konzumací živočišných bílkovin.

GENOVÁ EXPRESE PODLÉHÁ VLIVŮM PROSTŘEDÍ

Údaje z Čínské studie ukázaly, že u lidí se zhruba stejným etnickým původem se nemoci vyskytují v různých podmínkách v odlišné míře. Tito lidé mají podobné geny, přesto trpí rozdílnými nemocemi. Ty totiž závisí na prostředí. Další studie zdokumentovaly, že migrující lidé přijímají riziko nemocí zemí, do nichž se přistěhovali. Bez ohledu na geny můžeme všichni optimalizovat možnost exprese správných genů prostřednictvím poskytnutí nejlepšího prostředí – tedy nejlepší výživy.

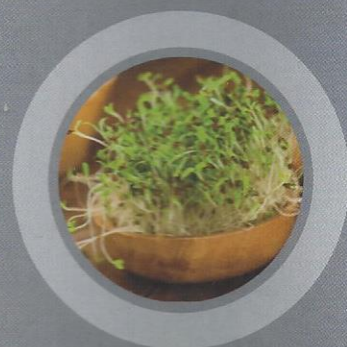
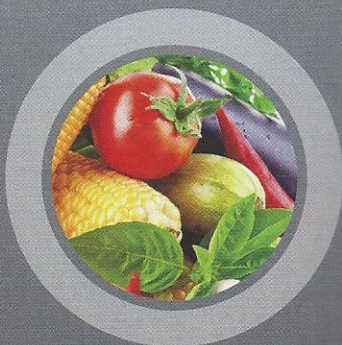
ZÁSADA 05

Výživa může ovlivňovat nežádoucí účinky škodlivých látek

O CO JDE: Existuje značně rozšířená představa o tom, že rakovina vzniká na základě působení toxických látek, jako je např. akrylamid, dusitany či aflatoxin, které se do našeho těla dostávají někdy až hrozivými způsoby. Přitom nárůst výskytu rakoviny jsme pocítili dávno před přidáváním moderních látek do potravin, a to v souvislosti s vyšší konzumací živočišných zdrojů. Nejsou to toxické látky, ale v první řadě výživa, co ovlivňuje, zda dojde v organizmu k nějakému poškození.



STUDIE: Např. účinky aflatoxinu, který nese nálepkou vysoce karcinogenní chemické látky, může správná výživa zcela potlačit. Laboratorní potkani dostávali vysoké dávky této látky, a přesto se jejich zdravotní stav nezměnil. Protože byli krmeni stravou s nízkým podílem bílkovin, zůstávali naprosto zdraví a bez známek rakoviny.



ZÁSADA 06

Stejná výživa, jež chrání před rozvojem nemocí, je může později zastavit či vyléčit

O CO JDE: Nemoc, která se již objevila a probíhá, může správná výživa zpomalit, zastavit či vyléčit. Výzkumy u lidí ukázaly, že přírodní rostlinná strava např. léčí srdeční choroby, pomáhá obézním jedincům při hubnutí a diabetikům umožňuje vysadit léčbu a tím se navrátit do života, jaký vedli před rozvojem cukrovky. Výzkum také ukázal, že změnami životního stylu se dá zpomalit a dokonce i léčit smrtící forma rakoviny kůže, melanom, v pokročilém stadiu.*

*Hildenbrand GLG, Hildenbrand LC: Five-year survival rates of melanoma patients treated by diet therapy after the manner of Gerson, *Alternative Therapies in Health and Medicine* 1 (1995): 29-37.

FUNGUJE

I U AUTOIMUNITNÍCH PORUCH

Také v případě autoimunitních poruch se dají pomocí stravy některé z těchto nemocí zpomalit či potlačit. Čím dříve začneme konzumovat správná jídla, tím budeme zdravější.

EXISTUJÍ DŮKAZY O TOM, ŽE SE PRŮBĚH REVMA-TOIDNÍ ARTRITIDY, STEJNĚ JAKO ROZTROUŠENÉ SKLE-RÓZY DÁ KONZUMACÍ VHDNĚ STRAVY ZPOMALIT.



ZÁSADA 07

Výživa, která je prospěšná u jedné chronické nemoci, je prospěšná celkově

O CO JDE: Proniknete-li hlouběji do biochemické podstaty mnoha nemocí, zjistíte, kolik toho mají společného. Díky těmto shodám je jasné, že stejná správná výživa je podmínkou dobrého zdraví a může nás celkově ochránit před řadou těchto nemocí.

JEDEN DRUH SPRÁVNÉ VÝŽIVY POMÁHÁ UNIVERZÁLNĚ

Přestože je přírodní rostlinná strava třeba při léčbě srdeční choroby účinnější než u rakoviny mozku, je jisté, že nám nikdy neuškodí. Když jednu nemoc potlačuje, jinou nevyvolává.

ZÁSADA 08

Správná výživa podporuje zdraví ve všech oblastech našeho života

O CO JDE: Jídlo a výživa jsou pro naše zdraví klíčovou záležitostí. Další složky jsou však také důležité. Jde hlavně o fyzickou aktivitu, emoční a duševní zdraví a dobré životní prostředí. Je důležité včlenit všechny tyto prvky do našeho konceptu zdraví, protože jsou vzájemně propojené. Pak mluvíme o holistické koncepci.

KDO SPRÁVNĚ JÍ, MÁ VÍCE ENERGIE

Součinnost mezi výživou a fyzickou aktivitou je velice důležitá a naznačuje, že tyto součásti našeho života neexistují odděleně. Správná výživa a pravidelné cvičení na sebe vzájemně působí a zajišťují člověku více zdraví. Víme také, že fyzická aktivita ovlivňuje naši emoční a duševní pohodu.

