



Ak ste zvyknutí skonzumovať denne vo forme pojedania drobností 500 kalórií a ak s touto praxou prestanete, mohli by ste tak schudnúť za rok 20 kg ! Toto tvrdenie by bola pravda pokiaľ by sa všetky tieto kalórie premenili vo vašom tele na tuk. Celkom tak to však nefunguje, ale obmedzovanie kalórií je však pri chudnutí dôležité.

## PRINCÍP Č. 1

### JEDZTE PRAVIDELNE

### A MEDZI JEDLAMI NEPOJEDAJTE

Potraviny, ktoré konzumujete medzi hlavnými jedlami, nepatria obvykle medzi najvýživnejšie potraviny. Ale aj keby nimi boli, ich jedením kedykoľvek - vo dne či v noci , vznikajú mnohé fyziologické problémy.

**Po jedle totiž stúpa hladina krvných tukov – triglyceridov.** Výsledkom je, že sa

zvyšuje priľnavosť krvných doštičiek, čo znamená zvyšovanie rizika tvorby zrazenín, ktoré upchávajú cievy na srdci a môžu viesť infarktu. Zaplavovanie krvi triglyceridmi sa teda určite nedá doporučiť. Nezáleží na tom aký druh potravín jeme, či je to s vysokým obsahom tukov, či sacharidov, k stúpaniu hladiny triglyceridov dochádza.



Medzi jedlami sa najčastejšie konzumujú sladkosti. Tie sú hlavnou príčinou zubného kazu. Po jedle nasleduje obdobie asi dvoch hodín, behom ktorých dochádza k vyplavovaniu minerálnych látok zo zubov a potom niekoľko hodín, keď dochádza k ukladaniu minerálie do zubov. Keď človek je medzi hlavnými jedlami, obdobie uvoľňovania minerálie sa predlžuje, čo samo o sebe napomáha k tvorbe zubného kazu.

## Tipy ako sa vyhnúť pojedaniu !

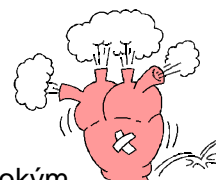
**Ako sa vysporiadať s túžbou dať si niečo dobrého na zub?**

- Dobre sa naraňajkujte a nebudete mať doobeda veľký hlad.

- Jedzte potraviny s vysokým obsahom vlákniny - tie vo vašich črevách vydržia dlhšie. Budete mať dlhší čas pocit nasýtenia, chuť na niečo ďalšie sa zníži.

- Jedzte potraviny ktoré potrebujú dôkladné rozžutie. Dajte si radšej jablko ako jablčnú šťavu alebo džús.

- Pite veľa vody, hlavne v prípade, keď cítite, že na vás prichádza túžba pojesť. Často si myslíme, že sme hladní a potom jeme – zatiaľ čo sme v skutočnosti smädní a telo potrebuje doplniť zásoby vody.



## PRINCÍP Č. 2

### Jedzte len to najlepšie...

**JEDZTE V PRVOM RADE ZELENINU, OVOCIE, OBILOVINY A ORECHY, POUŽÍVAJTE LEN MÁLO SOLI.**



**To je najlepšie pre vašu váhu.** Tieto potraviny prinášajú relatívne málo kalórií, pretože obsahujú značné množstvo vody a vlákniny a len málo tuku.

Výnimku tvoria orechy, s ich konzumáciou by sa nemalo preháňať.

Najlepšie pre vaše zdravie je :

- **Ak budete konzumovať viac ovocia, zeleniny a obilovín, zníži sa tak váš príjem tučných potravín.** Americká akadémia vied odporúča konzumovať denne 5 či viac porcií ovocia a zeleniny. Jedna porcia pritom zodpovedá kusu ovocia, krajcu chleba alebo pol šálky. Jeden druh ovocia by mal pritom

obsahovať veľa vitamínu C a jeden druh zeleniny veľa vitamínu A. Súčasne odporúčajú skonzumovať denne 6 porcií strukovín a obilovín. Tak sa znižuje riziko srdcových chorôb, rakoviny a obezity.

### • **Odporúča sa nie viac ako jedna čajová lyžička soli denne** (optimálne 5–7g). Tak sa



zniži riziko vysokého krvného tlaku a mozgovej mŕtvice. Určité množstvo soli je však pre zachovanie dobrých telesných funkcií potrebné. V minulosti to bolo tak, že zo

solníčky pochádzali dve tretiny skonzumovanej soli. V súčasnosti je to už len jedna tretina. Väčšina soli pochádza z potravín, ktoré kupujeme. Výrobky z obilovín – chlieb, pečivo... sú jednoznačne najväčším zdrojom soli v našom jedálničku, na ďalšom mieste je mäso, potom mliečne výrobky. No a väčšina produktov rýchleho občerstvenia tiež obsahuje veľa soli.

• **Ovocie používajte ako základnú potravinu**, nie ako potravinu vyhradenú pre zvláštne príležitosti. Konzumovanie ovocia prináša veľké výhody.



Ø **ovocie** obsahuje málo kalórií a málo tuku (s výnimkou olív a avokáda)

Ø **ovocie** neobsahuje cholesterol, je sladké, nemáme potrebu pridávať k nemu cukor ani soľ

Ø **ovocie** obsahuje veľké množstvo vody. Skúste založiť svoj jedálničiek na hlavných jedlách, ktoré sú pripravované z obilovín, zeleniny, strukovín a ovocia.

## PRINCÍP Č. 3

### VYHÝBAJTE SA DRUHOTNÝM POTRAVINÁM

*Starostlivo si vyberajte, čo jete ...*

#### • **Druhotné potraviny a obezita.**



Primárne potraviny sú také, ktoré pochádzajú zo záhrady alebo zo sadu: ovocie, obiloviny, zelenina. Tieto potraviny v prirodzenom stave obsahujú málo kalórií. Obmedzovanie príjmu druhotných potravín

znamená obmedzovanie potravín živočíšneho pôvodu. Väčšina z nich obsahuje veľa tuku a preto je bohatá na kalórie.

#### • **Druhotné potraviny a vaše srdce.**

Účelom obmedzovania nie je len kontrola váhy, ale aj prevencia srdcovo-cievnych a iných civilizačných chorôb. **Najčastejšou príčinou zvýšeného krvného cholesterolu je konzumácia potravín s vysokým obsahom nasýtených tukov a cholesterolu.** Všetok cholesterol, ktorý človek konzumuje pochádza, z potravín živočíšneho pôvodu. 68% nasýtených tukov (zlých) pochádza zo živočíšnych produktov. Naše telo produkuje 4 x viac cholesterolu než prijme



priemerný Slovák v potrave. Tento cholesterol však nevytvára toxické látky, ktoré sú obsiahnuté v potravinách živočíšneho pôvodu. Nasýtené tuky zvyšujú hladinu krvného cholesterolu 2x viac než cholesterol obsiahnutý v potravinách živočíšneho pôvodu. Mali by ste poznať svoju hladinu krvného cholesterolu. Mala by byť určite nižšia ako 5 mmol/l, ideálne pod 4,5 mmol/l.

#### • **Vyhýbajte sa druhotným potravinám**

Obmedzením živočíšnych potravín sa vyrieši otázka nasýtených tukov i cholesterolu. Ak chcete dosiahnuť najlepšie zdravie, odporúča sa obmedzenie spotreby živočíšnych produktov.

Ø **Vaječné bielka neobsahujú cholesterol.**

Ø **Namiesto vajec** užívajte tofu alebo vaječné náhradky.



Ø **Ryby sú z mäsa najlepšie**, na ďalšom mieste je hydina. Kurčatá obsahujú stále ešte rovnaké množstvo cholesterolu ako hovädzie mäso, aj keď majú menej tukov a menej nasýtených tukov.

Ø **I ryby obsahujú cholesterol** (40–145 mg/100 g). Ukázalo sa, že znižujú hladinu krvných tukov – triglyceridov, ale súčasne zvyšujú hladinu cholesterolu.

Ø **Najlepšie sú oleje - repkový, olivový, kukuričný.** Repkový olej bráni vytváraniu krvných zrazenín, kukuričný olej znižuje hladinu krvného cholesterolu, olivový olej udržuje pružné cievy. Aj tieto oleje by sme mali **užívať len v obmedzenom množstve.** Obsahujú veľké

množstvo kalórií a nadbytok tuku zvyšuje riziko rakoviny.

**Zmena stravovacích návykov je proces – je to cesta.**

## Naplánujte si postupné zmeny



• Môžete začať tým, že budete raňajkovať bez použitia vajíec a mäsa.

• Potom to isté urobte s dvoma obedmi v týždni a postupne pridajte ešte dva alebo tri.

• Následne znižujte používanie mäsa pri večeri - raz, dvakrát týždenne a potom pokračujte.

• Vyraďte zo svojho jedálnička tmavé mäso a používajte hydinu a ryby.

• Postupne zvyšujte podiel bezmäsitých jedál, využívajte tofu a iné mäsové náhrady.

• Prejdite z plnotučných na polotučné a napokon na nízkotučné mliečne výrobky.

Cukor, ktorý sa nachádza v ovocí, nie je zďaleka tak koncentrovaný, ako keď ho používame pri varení alebo príprave koláčov a pod. Celozrný pšeničný chlieb v protiklade k chlebu z bielej múky, ryža natural radšej než biela ryža, to sú príklady nerafinovaných potravín.

### PRINCÍP č.4

### VYBERAJTE SI

### NERAFINOVANÉ POTRAVINY



Nerafinované potraviny ako napríklad kukurica, sezamové semienka či olivy. Poskytujú tuk bez toho, aby sme sa museli obávať jeho nadbytku, ako sa môže ľahko stať pri používaní oleja. **Rafinované potraviny obsahujú koncentrované kalórie.** Aby ste dosiahli také množstvo kalórií, ako sa nachádza v jednej lyžičke oleja, museli by ste zjesť 10 – 14 klasov kukurice.

## Celé zrno pre zdravie

Rafinácia obvykle odstráni z potraviny väčšinu vlákniny. Bolo dokázané, že sa človek

uspokojí s polovičným množstvom kalórií, ak je príjem vlákniny zo stravy dostatočný. **To je extrémne dôležitý princíp kontroly váhy.** Ak sú zrniny rafinované stráca sa súčasne aj množstvo vitamínov a minerálnych látok.

### Ako sa dostať k celozrným výrobkom?

- Vyskúšajte celozrné obiloviny na raňajky.
- Používajte celozrný pšeničný chlieb.
- Robte koláče z celozrnej múky.
- Používajte namiesto bielej ryže - ryžu natural.

## Horkosladká aféra

Priemerný Slovak **skonzumuje ročne 39 kg cukru**, čo predstavuje **21 lyžičiek denne**. Hlavným zdrojom sú kilogramové vrecúška s cukrom, ktoré si kupujeme a doma ich používame pri varení. Z priamo konzumovaných a kupovaných potravín obsahujú najväčšie množstvo cukru rôzne limonády (coca-cola), nasledované pekárskymi výrobkami a zákuskami.

### Čo je zlé na užívaní cukru ?



**Je to jeho množstvo, ktoré je škodlivé.** Zníženie dnes bežného množstva na 6 – 10 lyžičiek denne by bolo rozumným opatrením. Cukor je hlavnou príčinou zubného kazu, keď sa konzumuje medzi hlavnými jedlami, spôsobuje trojnásobné množstvo zubného kazu oproti tomu, keď sa konzumuje iba pri hlavných jedlách. Rovnako vykazuje tendenciu zvyšovať hladinu triglyceridov, o to zvlášť, keď je konzumovaný spoločne so stuzenými tukmi a cholesterolom (napr. zmrzlina). Cukor znižuje schopnosť bielych krviniek pohlcovať a zničiť baktérie (fagocytózu) na 5 hodín po skonzumovaní dávky cukru.

## Preto :

- Zožeňte si recepty , ako pripravovať múčniky a koláče bez použitia cukru.
- Rozmixované banány pripomínajú svojou chuťou a konzistenciou zmrzlinu.
- Namiesto cukru, ktorý používate na raňajkové obiloviny, si dajte hrozienka, banány a ďalšie ovocie.
- Pri jedle pite radšej ovocné šťavy než malinovsky.
- Vašu chuť na sladké uspokojí rôzne ovocie vrátane sušeného.

## Vydajte sa prirodzenou cestou

Tou najjednoduchšou cestou ako znížiť množstvo kalórií, je zvýšiť množstvo potravín s vysokým obsahom vlákniny – celozrnných obilovín, ovocia a zeleniny. Približne 35% tuku u nás skonzumovaného pochádza z mäsa, ďalšia tretina tuku pochádza z olejov a tukov do pečiva. To sú potraviny, ktorým sa treba vyhnúť alebo ich spotrebu obmedziť, ak chceme príjem tukov znížiť.



**Nadváha najviac súvisí s obsahom tukov v strave.** Riziko rakoviny stúpa so stúpajúcim množstvom kalórií a so stúpajúcim množstvom tukov v strave.

## Čo robiť ?

- Znížte spotrebu olejov tým, že olej vlejete do čistej nádoby s dávkovačom. Tak budete môcť presne kontrolovať, koľko oleja do svojho jedla pridáte.
- Používajte teflonové riady, kde nie je potrebný žiadny olej.
- Pripravujte si hranolky v trúbe, na fóliách, ktoré nevyžadujú žiadny olej alebo len minimum.
- Naučte sa variť v štýle "wok" s využívaním len minimálneho množstva oleja.
- Prestaňte využívať tuky do pečiva, nahradte ich malým množstvom oleja. Zredukujte užívanie margarínu.

## PRINCÍP č. 5

### PITE DOSTATOČNÉ MNOŽSTVO VODY

**Voda, voda samá voda... Ako to súvisí s nadváhou?**

Mnohí jedia preto, že si myslia, že majú hlad, zatiaľ, čo majú v skutočnosti smäd.

### Potreba nášho tela

Naše telo sa skladá asi zo 60% až 70% vody. Voda je nevyhnutná pre každú telesnú funkciu. Musíme si byť potrebou nášho tela

vedomí a dodávať všetko potrebné pre jeho uspokojenie. **Pocity únavy a hladu sú v skutočnosti často prejavom smädu.** To, že naše telo je dostatočne zásobené vodou, spoznáme podľa toho, že máme aspoň raz denne bezfarebný alebo svetlo číry moč.

## Preto :

- Začnite svoj deň vypitím jedného až dvoch pohárov vody.
- Pite veľa medzi jedlami, najneskôr do pol hodiny pred hlavným jedlom.
- Pri jedle by sme nemali piť žiadnu vodu a iné nápoje. Tekutiny riedia žalúdočnú šťavu a musia byť vstrebané pred tým, než začne riadne trávenie.
- Ak sa používajú pri jedle nápoje nemali byť príliš studené. Studené nápoje spôsobujú, že potrava odchádza zo žalúdka príliš rýchlo, skôr než by bola riadne strávená.



## Škodlivé náhradky vody



Mnohí užívajú iné nápoje, ktoré na rozdiel od vody zdraviu neprospievajú. Jedným z takých nápojov je aj **káva**. Káva zvyšuje krvný cholesterol. Znižuje vstrebávanie železa, vápnika a vitamínu B-1.

**Čaj** znižuje vstrebávanie železa dokonca ešte viac ako káva. **Káva** zvyšuje vylučovanie žalúdočných štiav, vedie k páleniu záhy. **Káva a čaj** zvyšujú (oproti vode) vylučovanie žalúdočných štiav triapokrát až päťkrát. Často obsahujú cukor. Majú vysoký obsah sodíka. Ich pomer vápnika a fosforu je nízky. Inými slovami nie sú potravinou, ktorá pomáha predchádzať osteoporóze.



Sýtenie kyslíčnikom uhličítym má za následok kyslú reakciu. Keď sa **sladké limonády** popijajú počas celého dňa, rozrušujú zubnú sklovinu.

**Alkohol** je ďalší nápoj, ktorý nie je vhodné odporúčať ani v malých množstvách. 4 poháriky týždenne zvyšujú riziko rakoviny prsníka o 50% - 100%, súčasne zvyšujú 5,5 – krát riziko osteoporózy. Každý pohárik, ktorý človek vypije ničí mozgové bunky. Keď alkohol

zasiahne čelový mozgový lalok, začína vám byť jedno, čo jete alebo pijete. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) dospela k záveru : Nedoporučuje užívanie alkoholických nápojov.

**Záver - Jediný nápoj, ktorý možno odporúčať, na pitie medzi jedlami, je voda!**

## PRINCÍP Č. 6

### PORIADNE SA NARAŇAJKUJTE, VEČERAJTE MÁLO ALEBO VÔBEC NIE

**Dajte šancu raňajkám ... Raňajky a vaša váha.**

Skutočne **zohráva** pre moju váhu **úlohu to, kedy jem**, keď celkové množstvo skonzumovaných kalórií je rovnaké? **Áno, zohráva.** Kalórie skonzumované ráno sa nepremieňajú na prebytočné kilogramy tak rýchlo ako rovnaký počet kalórií skonzumovaných večer.



Ukázalo sa, že tí, ktorí raňajkujú aj večerajú, skonzumujú o 400 kalórií viac pri večeri ako pri raňajkách. **Ľudia s nadváhou vynechávajú častejšie raňajky** než ľudia s normálnou hmotnosťou.

Žalúdok sa lepšie vysporiada s jedlom ráno ako večer. Pre ženy s nižšou postavou, ktoré majú veľké problémy s tým, aby udržali svoju hmotnosť pod kontrolou, je vynechanie večere opatrením, ktoré ich problémy obvykle vyrieši.

## Chronickí neraňajkujúci

Tí, ktorí vynechávajú raňajky sú menej pozorní v škole, menej produktívni v práci a majú predĺženú reakčnú dobu – preto u nich mimo iného dochádza častejšie k nehodám medzi 10 a 11 hodinou doobeda. Doporučuje sa , aby raňajky obsahovali aspoň 15 g bielkovín. Miska ovsenej kaše s pohárom mlieka, jeden toast a pohár pomarančovej šťavy predstavujú približne toto množstvo, ktoré ich problém obvykle vyrieši.

## Ja ale nemám nikdy ráno hlad?!

Keď vynecháte večeru, určite hlad dostanete! Naplánujte si, že budete vstávať dosť skoro, aby ste mohli zjesť dobré raňajky, skôr ako vyrazíte do práce alebo do školy. **Už večer si naplánujte, čo budete raňajkovať.** Raňajkovať by sme mali ako králi, obedovať ako princovia a večerať ako žobráci. Večera, ak večeriate, by mala byť ľahká a pozostávať z potravín, ktoré sú ľahko stráviteľné (obsahujú malé množstvo tuku), ako napr. obiloviny a ovocie.



### Varovanie

Vynechávanie večere sa nedoporučuje hypoglykemikom (ľuďom s nízkou hladinou cukru v krvi) a diabetikom užívajúcim inzulín.

### Receptár :

#### Zapekané zemiaky s tofu a kyslou kapustou (3-4 porcie)

š – stredná čajová šálka (1,8 dcl)  
L - polievková lyžica  
l – kávová lyžička

#### Suroviny :

3 L rastlinného masla,  
2 š cibule pokrájanej na kolieska,  
5–6 väčších zemiakov uvarených v šupke,  
4 š kyslej kapusty,  
2 š uvarenej ryže natural,  
2 š na rezance postrúhaného tofu,  
2 l soli,  
3 L oleja,  
1–1,5 š nízkotučného alebo hustejšieho sójového mlieka

#### Postup:

Formu vymastite olejom, na spodok uložte na plátky nakrájané zemiaky, cibuľu, kyslú kapustu, ryžu, postrúhané tofu a na vrch znovu pokrájané zemiaky. Vrch polejte olejom. Vo vyhriatej rúre pečte asi 45 minút. Pred dokončením zalejte mliekom a dopečte.