

## Domněle prospěšná a škodlivá jídla:

Ve snaze zhubnout si často vybíráme nesprávné potraviny. Ačkoliv se vyhýbáme kalorickým jídlům a myslíme si, že hubneme, opak je pravdou.

### Brambůrky a chipsy:

Spousta soli a tuků včetně **akrylamidu**, který se tvoří při smažení za mimořádně vysokých teplot, vědci ho považují za viníka mnoha druhů **rakoviny**. Avšak nejhorší jsou **nebezpečné chemické látky**, zvláště když brambůrky mají další příchutě: uzenou, slantinovou, sýrovou, atd.

### Hotová a mražená jídla či polotovary a instantní formy:

Dnešní uspěchaná doba a komfort rychlé přípravy jídel. Přátelé toto jsou produkty chemického průmyslu, jen název značí potravinu. **Tyto „potraviny“ nejsou slučitelné se zdravím!!!** Nedávný test Mladé fronty Dnes v nich prokázal neuvěřitelná **množství soli** - v jediné porci jí bylo mnohem víc, než tvoří doporučená denní dávka. Navíc se zjistilo, že ani nejsou uvařené z čerstvých surovin, ale většinou z prášků a různých **průmyslových směsí** (obsahují skryté glutamáty, které mimo poškozování zdraví **blokují pocit sytosti**). Jsou ochucovány a barveny ropnými chemikáliemi.

### Light potraviny:

K častým omylům patří přesvědčení, že "light" nebo "nízkotučné" potraviny jsou zdravé. Ve skutečnosti **jsou plné nezdravých chemikálií, které mají nahradit chybějící tuk**, ať už kvůli chuti nebo vlastnostem (konzistenci, trvanlivosti atd).

Light **nápoje** nemají přínos pro štíhlou linii a už vůbec ne pro zdraví. Jsou plné umělých přísad s vysokým obsahem sodíku a nebezpečných umělých sladidel (aspartam, atd.). Tyto light nápoje vyvolávají silnou chuť na sladké, které pak málokdo odolá „*vždyť většinou jím light potraviny, tak se toho moc nestane*“.

### Limonády:

Spousta cukru a chemikálií. Výzkumy je dávají do souvislosti s rakovinou a **poškozením ledvin** (zejména u žen). **Jejich časté pití vede k obezitě a cukrovce**. Dietní limonády bez cukru jsou ještě větším rizikem, protože jsou plné **umělých sladidel (škodí zdraví a vyvolávají silnou chuť na sladké)**. Nový reklamní trik "Slazeno stévií" (stévie je rostlina 300 x sladší než cukr) Vás nesmí ošálit - stévie je tam zanedbatelné množství. Zbytek jsou opět cukry a umělá sladidla.

### Margaríny a ztužené tuky:

Margaríny byly původně vyvinuty na krmení krocánů, aby rychle přibírali, místo toho hynuli. Investice se přece musí vrátit, přidali barvivo, vitamíny a máme zdraví prospěšné margaríny. U dnešních margarínů nahradila hydrogenaci esterifikace, při které vzniká méně **trans-mastných kyselin**. Obvykle se kupují, protože **neobsahují cholesterol**. Ale co v nich naopak je? **Velké množství škodlivých aditiv** - emulgátory, barviva a celá řada chemie. Deklarovaný obsah omega 3? Je jich méně než minimum a omega 6 máme ve stravě nadbytek (šestky jsou v těle poměrně agresivní a ničí nedostatkové omega 3).

## ***Mléko a mléčné výrobky:***

Obsahují sirnou aminokyselinu metionin z níž vzniká homocystein (který je při nedostatku vitamínů skupiny B extrémně škodlivý). Dále obsahují **hlenotvorný** kasein, laktózu a tuk. **Díky síře a tuku se obsažený vápník vstřebává pouze z cca 5%**. Tvrdé sýry jsou odvodněné a tak se z nich přibírá mnohem více. Tavené sýry jsou sice méně koncentrované (naředěné), zato obsahují množství tavících solí, konzervačních látek a tuky v nich jsou rozpustné až při velmi vysoké teplotě. **Ovocné (slazené) jogurty** byť nízkotučné jsou kalorickými bombami. **PS:** Milé dámy zkuste omezit, či spíše úplně vynechat mléčné výrobky (být je to v rozporu s reklamou i s doporučeními EU) a nebudete již potřebovat léky na výtoky.

## ***Müsli tyčinky:***

Údajně jsou vhodné pro lidi, co chtějí zhubnout a být fit. Zkuste si však přečíst jejich složení. Obsahují spousty cukrů a nevhodných tuků (obzvláště ty polité domnělou čokoládou, nebo jogurtem), extrudované obiloviny, které také zvyšují glykemický index. Lepší je sníst jablko a ořechy.

**Chuť na sladké tlumí chrom, vanad a vláknina = Moringa.**

## ***Ovoce – sušené či konzervované:***

**Sušené ovoce** je koncentrované, obsahuje až 6x více cukrů. Sušené hrušky mají až 62% cukru, rozinky 60% cukru, meruňky 55%, ... (záleží na stavu zralosti, odrudě, atd.). Vlivem nedokonalého sušení ale spíše skladováním, je sušené ovoce často plesnivě (plíseň nemusí být okem viditelná). Druhým fenoménem je ochrana sušeného ovoce proti plísním chemií, nejznámější je síření.

**Kompoty:** ovoce v nich je denaturované „mrtvé“ s vysokým obsahem dodaných cukrů.

Naopak syrové ovoce má velký význam pro naše zdraví.

**Přátelé konzumaci syrového ovoce a zeleniny nic nenahradí, ani žádné doplňky stravy!!!**

## ***Ovocné džusy:***

Myslíte si, že nahradí konzumaci ovoce? Na džusy se používá neprodejné ovoce (odpadní) a ještě v minimálním množství. Obsahují **umělé příchutě** (ovocný koncentrát), k tomu se přidává vysoké **množství cukru** a chemikálií. I skutečně 100% džus (obsahuje **pouze 10%** pomerančové šťávy) má tolik cukru a kalorií, že na něm nic vhodného není, ba naopak **tloustne se po něm a vede k cukrovce**. Pokud si lisujete, nebo odšťavňujete sami doma, je to skvělé. Avšak nezapomínejte, že vaše tělo potřebuje také vlákninu, takže pár kousků ovoce také snězte.

## ***Pufované: chlebičky, burizony, křupky, cereálie:***

Všeobecně nám v reklamách říkají polopravdy. Také o pufovaných výrobcích slyšíme, jak jsou skvělé pro udržení štíhlé linie. Ano mají málo kalorií, ale výživově jsou bezcenné a hlavní úskalí pufování je, že se při něm mění složité (pomalu se vstřebávající) sacharidy a škroby na nejjednodušší formy, které se okamžitě vstřebávají. Tím **extrémně zvyšují glykemický index**, tělo se proti vysoké hladině cukru v krvi chrání vyplavením inzulínu. Výsledkem je, že se **přijatá sacharidy nezmění v energii, ale jsou naopak inzulínem uloženy do tuku**. Poté se **rychle vrací hlad**. Údajná zdravá prospěšná poleva z jogurtu či čokolády není nic jiného než obarvený ztužený tuk (často v nebezpečné trans formě).

## ***Rybí salát:***

Ryby sice obsahují omega-3 mastné kyseliny, ale těch je v salátu minimum oproti nasyceným tukům v majonéze. Mnohdy je nám nabízen rybí salát v jogurtu, který se jeví jako nízkotučný, avšak nenabízí méně kalorií. Některé saláty obsahují jogurtu jen tolik, aby mohl být uveden na obale. Paradoxem je, že v nich bývá více tuku než u salátu pouze s majonézou.

## **Sladké pečivo a zákusky:**

Bábovka, dortíky, koblížek, koláček, muffin, a spousta dalších lákavých dobrot. Nesmíme zapomenout na **ztužené tuky často v nebezpečné formě trans**. Cukr a bílá mouka (zahleňuje a překyseluje tělo), tato kombinace kvasí ve střevech - to moc neprospívá imunitě a ani pro štíhlou linii to není to pravé ořechové. **Pokud se sladkého nedokážete vzdát, tak ho alespoň jezte odděleně od hlavního jídla, třeba jako svačinu.** Při konzumaci ihned po obědě tělo musí vynaložit spoustu zbytečné energie a trávicích enzymů na strávení této nesourodé směsi a ve střevech ještě kvasí.

## **Smažené potraviny:**

Řízek, hranolky, bramborák, smažený sýr či květák jsou pro svou chuť velmi oblíbené. Doporučuji zamyslet se nad tím, **jak se cítíte po smaženém jídle velmi často dochuceném majonézou?** Jste čilí, anebo byste si raději dali šlofíka? **Trávením těchto potravin naše těla spotřebovávají o mnoho více energie,** což nám odčerpá mnoho sil na ostatní činnosti. Dále **při smažení vzniká množství škodlivých látek.** Též není vhodná chutná kombinace masa se smetanovou omáčkou.

## **Snídaňové cereálie:**

(Včetně corn flakes) Všechny jsou pražené na oleji, nebo mají škrob narušený vysokým tlakem. Většinou však obsahují obrovské množství **cukrů a tuku**, deklarovaný ovocný podíl bývá zanedbatelný a oříšky bývají plesnivé. Porce lupínků k snídani má víc kalorií, než sladký dezert po obědě, jemuž se tak správně vyhýbáte! Po takové kalorické snídani **brzy přichází útlum a hlad.** Navíc i cereálie bývají průmyslově zpracované, aby se daly snadno připravit. **Nejlepší jsou obyčejné ovesné vločky** - když si je za sucha rozmixujete, ráno stačí zalít a budou taky instantní! Trocha rozinek, nakrájené ovoce – fantazii se meze nekladou. Zpočátku si budete zvykat na neobvyklou, zato zdravou chuť (cukr dnes dominuje našim chuťovým buňkám a většina z nás je na něm závislá).

## **Zpracovaná masa a uzeniny:**

Skutečného **masa je v nich poskromnu.** A nadbytek nezdravých látek: tradičně používanou kuchyňskou sůl nahradily vysoce nebezpečné **dusitany** (E 249 a 250, naváží se na hemoglobin, který pak není schopen přenášet kyslík a tělo se dusí + způsobují rakovinu tlustého střeva a konečníku), cukr, tuk, masová lepidla, mouku, **glutamáty** (E 620 až 625, toxické pro mozek + blokuje pocit sytosti) a ostatní aditiva. Vedou nejen k **obezitě, ale celkově poškozují zdraví.** Raději kupujte čerstvé maso a uvařte ho nejlépe na páře, v případě smažení: přírodně bez strouhanky.

„I dietní masný výrobek“ jako šunka není většinou pro snižování hmotnosti vhodná. Je důležité sledovat obsah podílu masa a přidané chemie. A pozor na sůl, které bývá až 10g ve 100g šunky. V ní obsažený sodík zadržuje v těle vodu, tím přibíráme a ničíme si zdraví.

*Přeji Vám krásné dny, Honza Trávníček.*