

Sportovní

stravovací plán

potravinové doplňky

strava před výkonem i po něm

specifické výživové

potřeby

hubnutí bez hladovění

recepty

Nancy Clarková

4.
VYDÁNÍ

*V Česku prodáno
přes 30 000 výtisků*



 GRADA®

*Toto vydání věnuji svému manželu Johnovi a našim dětem
Mary a Johnu Michaelovi jako dík za jejich lásku a podporu.
Zahřívají mé srdce, vyživují mou duši a dávají rovnováhu mému životu.*



Nancy Clarková

Sportovní výživa

stravovací plán

potravinové doplňky

strava před výkonem i po něm

specifické výživové potřeby

hubnutí bez hladovění

recepty

4.
VYDÁNÍ

Nancy Clarková

SPORTOVNÍ VÝŽIVA

Čtvrté, doplněné vydání

Přeloženo z originálu Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook, Sixth Edition,
vydaného v roce 2019 nakladatelstvím Human Kinetics, P.O. Box 5076,
Champaign, IL 61825-5076
www.HumanKinetics.com

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401

jako svou 7846. publikaci

Překlad René Souček (část I–III) a Monika Součková (část IV)

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Obálka a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 448

První vydání, Praha 2020

Vytiskla tiskárna PBtisk s.r.o., Příbram

Copyright © 2020, 2014, 2008, 2003, 1997, 1990 by Nancy Clark

Illustrations © Human Kinetics

Czech language translation © Grada Publishing, a.s., 2020

Cover Photo © [Depositphotos.com/paulgrecaud](https://depositphotos.com/paulgrecaud)

All rights reserved

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být
reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího
písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

ISBN 978-80-271-1979-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-1030-8 (print)

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	11

ČÁST I KAŽDODENNÍ STRAVA PRO AKTIVNÍ LIDI

1	Jak sestavit stravovací plán s dostatkem energie	15
	Vytvořte si správný stravovací plán	15
	Jak jíst zdravě	17
	Jsou lepší BIO potraviny?	38
	Jídlo by mělo být jednou z radostí života	40
	Jak vytvořit sportovní jídelníček	41
2	Strava pro dlouhodobě pevné zdraví	43
	Strava a zdravé srdce	44
	Strava a vysoký krevní tlak	50
	Strava a rakovina	54
	Strava a cukrovka	57
	Strava a zdravé kosti	58
	Vláknina a zdraví	61
	Pro vaše zdraví	64
3	Snídaně jako klíč k úspěšné sportovní výživě	65
	Nevynechávejte snídani	65
	Snídaně pro osoby na dietě	68
	Cereálie – snídaně šampionů	70
	Další výživné snídaně	73
	Káva jako ranní životabudič	74
4	Oběd a večeře doma i mimo domov	79
	Obědy	79
	Večeře doma nebo na cestě	84

5	Svačiny pro zdraví a udržení energie	95
	Zdravé svačiny	95
	Svačiny a naléhavý hlad	99
6	Sacharidy jako zdroj energie pro svaly	103
	Jednoduché a složené sacharidy	104
	Sacharidy a glykogen	110
	A co ketodieta s extrémně nízkým obsahem sacharidů?	115
	Palivo pro vytrvalostní výkon	115
	Když dojde glykogen	120
	Regenerace po denním tréninku	121
	Potraviny bohaté na sacharidy	122
7	Bílkoviny pro růst a opravu svalů	127
	Bílkoviny a aminokyseliny	128
	Jaká je správná rovnováha?	128
	Kolik bílkovin potřebujeme?	130
	Bílkoviny a vegetariáni	137
	Načasování příjmu živin	143
8	Tekutiny a náhrada jejich ztrát	145
	Fyziologie tekutin	146
	Hyponatrémie a ztráty sodíku	152
	Výběr tekutin	154
	Sportovci a alkohol	158

ČÁST II NA JÍDLO A TRÉNINK VĚDECKY

9	Strava před tréninkem	163
	Naslouchejte svému tělu	163
	Jak spalovat tuky místo sacharidů	168
	Správné jídlo ve správný čas	168
10	Příjem energie během výkonu a po něm	177
	Jídlo během dlouhého tréninku	177
	Trpíte na svalové křeče?	183
	Regenerace po dlouhém výkonu	184
	Čas na regeneraci	189

11	Potravinové doplňky, posilovače výkonnosti a speciální sportovní potraviny	191
	Vitaminové a minerální doplňky	192
	Doplňky zlepšující výkonnost	200
	Komerční sportovní potraviny a nápoje	206
12	Nutriční potřeby aktivních žen	209
	Výživa a vymizení menstruace	209
	Výživa a těhotenství	213
	Ženy jako strážkyně rodinné výživy	216
	Ženy, váha a menopauza	218
13	Specifické výživové potřeby různých sportů	221
	Strava pro týmové sporty	221
	Výživa pro silové sporty	223
	Strava pro sporty s důrazem na vzhled a váhu	223
	Strava pro extrémní sportovce a ultra vytrvalce	224
	Strava pro zimní sporty	227
	Strava pro sporty ve vysoké nadmořské výšce	230
	Strava pro zraněné sportovce	231
	Strava pro starší sportovce	234
	Strava pro sportovce s bariatrickou léčbou nadváhy	236

ČÁST III HARMONIZUJTE POHYB A VÁHU

14	Hodnotíte své tělo jako tlusté, sportovní nebo tak akorát?	241
	Na co vůbec máme tělesný tuk	241
	Tělesný tuk a cvičení	243
	Existuje ideální postava?	246
	Nepřeceňujte význam čísel	250
	Kolik byste měli vážit?	251
	Naslouchejte svému tělu	256
15	Jak zdravě zvyšovat váhu	257
	Jak zdravě zvyšovat váhu	258
	Víc bílkovin pro růst svalů?	259
	Jak zvýšit kalorický příjem	260
	Nápoje pro zvyšování váhy	265
	Jak jíst ve správný čas	266
	Vyvážená strava pro zvyšování váhy	267
	Budte trpěliví	269

16	Jak hubnout bez hladovění	271
	Diety nefungují	272
	Jak mít přehled o kaloriích	275
	Deset kroků pro rozumné hubnutí	279
	Módní diety	284
	Mýty a omyly v oblasti hubnutí	286
	Sportovci s váhovými limity	289
17	Nepovedená dieta, poruchy příjmu potravy a posedlost jídlem	293
	Proč dochází k poruchám příjmu potravy	293
	Poruchy příjmu potravy u aktivních lidí	297
	Hlad – tělo se dožaduje paliva	299
	Štíhlost za každou cenu	301
	Jak lze pomoci	308
	Prevence poruch příjmu potravy	310

ČÁST IV NEJLEPŠÍ RECEPTY PRO VYSOKOU VÝKONNOST

18	Pečivo a snídaně	315
19	Těstoviny, rýže a brambory	329
20	Zelenina a saláty	345
21	Kuře a krůta	355
22	Ryby a mořské plody	371
23	Hovězí a vepřové maso	381
24	Fazole a tofu	389
25	Nápoje a smoothie	403
26	Svačiny a dezerty	413
	Použitá a doporučená literatura a odkazy	427
	Seznam receptů	440
	Rejstřík	443
	O autorce	448

Předmluva

Všichni chceme být zdraví a plní energie, protože teprve potom se dokážeme opravdu těšit ze života. Podle následujícího komentáře z Instagramu je optimální výživa pro zdraví, energii a udržování ideální váhy docela jednoduchá:

Jezte jen pět menších jídel denně. Ale snězte jen oběd a večeři. Jezte hodně bílkovin a posilujte. Nejezte však bílkovin příliš, mohli byste si poškodit ledviny. Vyhněte se kardio tréninku, protože škodí vašim kloubům. Věnujte dostatek času spánku, ale vyhýbejte se sedavému životnímu stylu. A nebuďte přehnaně aktivní. Všechny soli, které ztrácíte, se snažte doplňovat. Vždy se vyhýbejte přílišné konzumaci soli. Jezte jen zeleninu. Nejezte ale brambory nebo kukuřici. Ovoce je zdravé, ale obsahuje velké množství cukru. Cukr škodí zdraví. A zapomněla jsem zmínit, že cukr je nepostradatelným zdrojem rychle se spalujících sacharidů, které jsou životně důležité pro mozek. Cukru byste se však měli za každou cenu vyhnout.

Co tomu říkáte? Zdravé stravování není zrovna jednoduché, vidíte? Tenhle komentář dobře ilustruje zmatek, který dnes v oblasti výživy panuje, protože informace o ní se na nás valí ze všech stran. Od rekreačních i výkonnostních sportovců stále dokola slyším, že na internetu nacházejí spoustu informací, ze kterých jsou zmatení a nevědí, co a kdy mají jíst, jak se mají stravovat před tréninkem, během něj a po něm a jaká sportovní výživa je pro ně optimální.

Ať už jste se narodili na přelomu tisíciletí nebo o pár desítek let dříve, chcete mít v otázce výživy jasno. Když se budete stravovat podle toho, co je zrovna v módě, nebude vaše výživa ideální, z tréninku nedostanete maximum a ze svého těla a stravovacích návyků budete mít smíšené pocity. Já doufám, že vám informace obsažené v šestém vydání této knihy pomohou zbavit se zmatku v tom, kolik sacharidů, bílkovin a tuků byste měli jíst a že se s její pomocí naučíte jíst pestrá, chutná a výživově bohatá jídla, která vám poskytnou vítěznou výhodu. Dozvíte se nejnovější informace o tématech, se kterými si lámou hlavu aktivní lidé:

- Jak si plánovat jídlo před tréninkem tak, aby vám při něm (nebo během tréninkového dne) nedocházely síly.
- Jak se zbavovat nežádoucího tělesného tuku a mít přitom energii na cvičení.
- Jak zvolit optimálně vyvážený příjem sacharidů pro energii svalů i bílkovin pro jejich tvorbu, a to včetně vzorového jídelníčku a dalších doporučení.
- Jak přijímat v jídle dostatek bílkovin, i když jste vegetariáni.
- Jaké zdravé potraviny si vybírat.
- Jak si připravovat jídla s minimálním úsilím a následným úklidem.

- Jak zkrotit sušenkovou obludu, která vás pronásleduje.
- Jak jíst víc ekologicky.

Pokud je vaším cílem posunout se na vyšší úroveň výkonnosti a zdraví, můžou vám v tom pomoci vědecky ověřené a aktuální informace obsažené v této knize. Najdete v ní odpovědi na otázky týkající se paleolitické diety, ketodiety, bezlepkových potravin, energetických nápojů, komerčních sportovních potravin, svalových křečí, organických (bio) potravin, hyponatrémie, amenorey a regeneračních potravin. A také rady, jak všechny tyto informace aplikovat na váš hektický životní styl.

Jestliže se prodíráte složitou a matoucí pavučinou současných rad ohledně výživy, pak vás zvu ke čtení šestého vydání knihy, která nabízí udržitelný přístup k nalezení úspěchu v oblasti výživy a udržování optimální váhy. Slovo **udržitelný** bych přitom chtěla zdůraznit, protože mnoho dnešních módních diet se příliš dlouho praktikovat nedá. Tyhle diety obvykle končí tak, že vyvolají „prudký odpor vůči dietě“, včetně snížené sportovní výkonnosti, nárazového přejídání, pocitů viny, přírůstků na váze a deprese. S pomocí této knihy si osvojíte zdravé stravovací návyky, které budou odpovídat vašemu životnímu stylu a poskytnou dostatek živin nejen svalům a mozku, ale které budou zároveň potravou pro duši. Vaším úkolem je být zodpovědní, využívat informace z této knihy k nalezení vhodných jídel a sportovních svačtin a užívat si úspěch, který přináší dostatek energie. Proč byste měli být jen dobrými sportovci, když můžete být sportovci skvělými?

Hodně štěstí na této cestě vám přeje,
Nancy Clarková, MS, RD, CSSD
www.nancyclarkrd.com

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému manželu Johnovi a našim (už dospělým) dětem Mary a Johnu Michaelovi. Bez jejich lásky a podpory bych postrádala účel, smysl a vyrovnanost, které dodávají energii mému životu. Svým dětem jsem vděčná za to, že mi vysvětlují stravovací způsoby mileniálů, a děkuji jim také za jejich cennou technickou podporu.

Jsem vděčná svým klientům, kteří mě vzdělávají stejnou měrou, jako se já snažím vzdělat je. Vážím si toho, že se na mě obracejí se svými problémy v oblasti stravování, výživy a váhy. Jejich příběhy najdete na mnoha místech této knihy, ale samozřejmě jsem změnila jména a povolání, abych chránila jejich soukromí.

Děkuji všem, kteří přispěli do této knihy mnoha chutnými recepty. Jsem vděčná také dietologům, kteří už po mnoho let podporují mou práci. Mnozí z nich šířili povědomí o předchozích vydáních této knihy a pomohli k jejímu úspěchu. Děkuji vám všem z celého srdce.

Děkuji lidem, kteří vyzkoušeli všechny recepty v této knize, především svému manželovi a sousedům Joaně a Rexovi Hawleyovým. Moje děti se tentokrát testování receptů vyhnuly, protože už opustily rodné hnízdo, ale v minulých vydáních si jich užily do sytosti. Slova uznání si zaslouží náš anglický setr Charlie Brown za jeho „pomoc“ s testováním receptů a za neustálou společnost, kterou mi dělal při vaření a psaní. Je to opravdu věrný kamarád!

Děkuji také Jean Smithové a Catherine Farrellové, svým soupeřnicím v tomto životním maratonu. Vždy mě dokážou povzbudit a přidat do jídelníčku mého života přátelství.

V neposlední řadě patří můj velký dík lidem z nakladatelství Human Kinetics za to, že tuto knihu podporují už od roku 1990. Konkrétně to jsou Jason Muzinic, Dominique Moore, Susan Outlawová, Joe Buck a Keri Evansová.

ČÁST I

KAŽDODENNÍ STRAVA PRO AKTIVNÍ LIDI

Jak sestavit stravovací plán s dostatkem energie

Ze záplavy informací ohledně výživy, která se na mě valí z internetu, televize a od mých přátel, jsem úplně zmatený. Chci jíst správně, abych měl dostatek energie na cvičení, ale už vůbec nevím, co mám jíst. Pomozte mi prosím!

Joshua

Pokud máte stejné pocity jako Joshua (a většina mých klientů), tak sice víte, že jídlo je důležité pro zajištění energie a zdraví, ale nemáte jasno v tom, co a kdy je nejlepší jíst. Sportující studenti a rodiče, nadšenci pro zdravý životní styl a kondiční i profesionální sportovci se mi často svěřují s tím, že nevědí, co by měli jíst. Dlouhé hodiny v práci, snaha zhubnout a čas strávený cvičením mohou přispět k tomu, že se z jídla stává spíš významný zdroj stresu než jedno ze životních potěšení. V dnešní kultuře, která rozlišuje jídlo na špatné a dobré, se ze správného stravování stal velký problém mnoha z nás.

V této kapitole si ukážeme, jak jíst dobře a poskytovat tak tělu dostatek energie pro celý den, přestože třeba žijete dost hekticky. Ať už cvičíte v posilovně, soutěžíte s univerzitním týmem, snažíte se dostat na olympiádu nebo si aktivně hrajete se svými dětmi, můžete konzumovat výživově kvalitní potraviny, které budou prospívat vašemu zdraví a poskytnou vám dostatek energie, přestože vám často na jídlo nezbývá moc času.

V následujících kapitolách si řekneme, jak správně připravovat snídaně, obědy, večeře a svačiny, ale ještě předtím si vysvětlíme každodenní základy dobře vyváženého sportovního jídelníčku. Dozvíte se, jak jíst víc vhodných potravin, omezit konzumaci těch nevhodných a vytvořit stravovací plán, který vám zajistí dostatek energie, pevné zdraví, špičkovou výkonnost a optimální váhu.

VYTVOŘTE SI SPRÁVNÝ STRAVOVACÍ PLÁN

Základní podmínkou správného stravování je zabránit vzniku silného pocitu hladu. Když člověk dostane velký hlad, tak se obvykle nezajímá o výživovou hodnotu toho, co konzumuje, ale spíš o to, aby co nejrychleji snědl vše, co má po ruce. Hladu, fyziologické potřebě za

každou cenu ho uspokojit a psychologické touze ukojit ho laskominami lze předcházet tak, že rozložíme příjem kalorií rovnoměrně do celého dne. To je v rozporu s běžným modelem, kdy přes den jíme spíš málo, ale zato se přejídáme večer. Při sestavování vítězného stravovacího plánu mějte na paměti dvě hlavní pravidla:

1. Při každém jídle jezte potraviny z minimálně tří, lépe ze čtyř a ideálně z pěti nutričně bohatých skupin. Při každém jídle se doporučuje konzumovat pět druhů potravin: bílkoviny, obiloviny, ovoce, zeleninu a mléčné (na vápník bohaté) produkty (obrázek 1.1). Čím víc druhů potravin jíte, tím širší spektrum vitaminů, minerálů a dalších živin konzumujete.

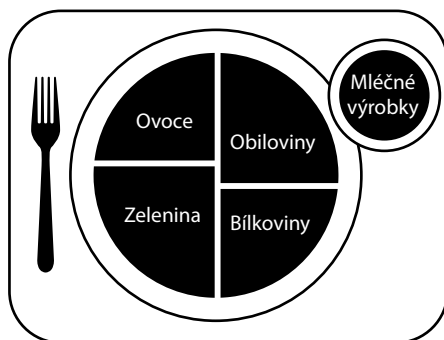
Mnoho mých klientů má značně jednotvárnou stravu: ovesné vločky, ovesné vločky, ovesné vločky; jablka, jablka, jablka; proteinové tyčinky, proteinové tyčinky, proteinové tyčinky. Tento přístup sice dělá život jednodušší, protože minimalizuje rozhodování a usnadňuje nákupy, ale může vést k nevyvážené stravě a chronické únavě. Místo stále stejných jídel připravovaných z celkem deseti až patnácti potravin týdně zvyšte rozmanitost konzumovaných potravin na třicet pět druhů. Toho lze snadno dosáhnout tak, že k snídani nebudete jíst stále stejné ovesné vločky s mlékem a banánem, ale různé druhy cereálií doplněné různým ovocem a ořechy. Obdobně k obědu nebudete jíst obyčejný sendvič s krutí šunkou, ale různé druhy pečiva s rozmanitými náplněmi, např. žitný chléb s krutí šunkou, avokádem a nízkotučným sýrem a k tomu baby karotku. Začněte si to počítat!

2. Jezte střídavě. Konzumujte převážně zdravé potraviny, ale nezakazujte si úplně ani méně zdravé potraviny, které máte rádi. Místo rozdělení potravin na zdravé a nezdravé se snažte přemýšlet nad vyvážeností a posuzujte své celkové denní menu. Zařazujte do něho přibližně 85–90 % nutričně bohatých potravin a 10–15 % potravin, které jsou nutričně chudší, ale máte je rádi. Tak může být i sušenka nebo čokoláda součástí výživné stravy. Důležité je vyvážit po většinu dne takové nutričně chudé potraviny potravinami zdravějšími.

Myslete na svá střeva

Když jíte, vyživujete vlastně svůj mikrobiom, což je 100 biliónů bakterií, které osidlují vaše střevo. Tento mikrobiom vysílá signály do mozku a ovlivňuje vaši náladu, imunitní systém a váhu. Mikrobům ve vašem střevě prospívá ovoce, zelenina, luštěniny, fazole a celozrnné potraviny a posilují je kvašené potraviny, jako je jogurt nebo kefír. Stejně nutričně bohatá strava, která je dobrá pro vaše střevo, je našťastí vhodná i pro sportovní výkonnost.

Naopak nutričně chudé průmyslově zpracované potraviny vytvářejí méně rozmanitý mikrobiom, což negativně ovlivňuje zánětlivé procesy a zhoršuje celkový zdravotní stav. Proto se snažte konzumovat co nejvíc zdravých potravin v jejich přirozeném, nezpracovaném stavu. Dávejte si tedy spíš banány než energetické tyčinky a sladké brambory z mikrovlnky raději než čínské nudle. Tyto zdravé potraviny mikrobiomu prospívají a chrání vás tak před chronickými nemocemi.



Obrázek 1.1 Vypadá váš talíř podobně jako ten můj? Pokud ne, snažte se začlenit alespoň tři nebo čtyři (ideálně pět) potravinové skupiny do každého jídla tak, aby byla vaše strava vyvážená a bohatá na vitaminy, minerály, bílkoviny a sacharidy. (Centrum USDA pro podporu nutriční politiky)

JAK JÍST ZDRAVĚ

Klíčem ke zdravé sportovní výživě je konzumace pestré a nutričně bohaté stravy, která zahrnuje pět základních potravinových skupin (ovoce, zeleninu, obiloviny, bílkoviny a mléčné výrobky bohaté na vápník nebo s nízkým obsahem tuku). Pro snazší orientaci při výběru potravin vláda USA každých pět let upravuje svá nutriční doporučení. Všeobecná americká dietní směrnice pro roky 2015–2020 si klade za cíl rozvíjet zdravé stravovací návyky, které zahrnují rozmanité nutričně bohaté potraviny a udržují zdravou váhu. Přestože se k těmto doporučením budeme detailněji vracet v celé knize, pro názornost zde uvádím přehled potravin, které byste měli ve svém každodenním jídelníčku preferovat:

- Jezte víc zeleniny a ovoce.
- Jezte zeleninu různých barev, především tmavě zelenou, červenou a oranžovou.
- Víc než polovina pečiva, které konzumujete, by mělo být celozrnné.
- Konzumujte víc netučného nebo nízkotučného (nebo sójového) mléka a mléčných výrobků (jogurtů, kefirů, sýrů).
- Jezte rozmanité potraviny obsahující bílkoviny, například fazole, luštěniny, ořechy, semínka, sójové výrobky, vejce, mořské plody, drůbež a libová masa.
- Dvakrát týdně si místo jiných živočišných bílkovin dejte rybu.
- Nahraďte potraviny s vysokým obsahem pevných tuků (např. tučné karbanátky a žebírka) potravinami, které obsahují méně pevných tuků a kalorií (např. kuře a vejce) nebo které jsou zdrojem zdraví prospěšných olejů (např. ryby a ořechy).
- Kde je to možné, používejte oleje (např. olivový nebo řepkový) namísto pevných tuků (např. máslo a margaríny).

- Vybírejte si potraviny, které obsahují víc draslíku, vlákniny, vápníku a vitamínu D. Mezi ně patří zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, fazole, luštěniny, mléko a mléčné výrobky nebo jeho alternativy.

Následující informace vám pomohou lépe se stravovat, i když třeba máte během dne na jídlo málo času nebo obvykle doma nevaříte.

Celozrnné výrobky a škroby

Když se stravujete správně, váš jídelníček obsahuje celozrnné potraviny. Celozrnný chléb, cereálie a jiné obiloviny by měly být základem běžné stravy každého člověka, nejen výkonnostních sportovců. Obiloviny, které nejsou průmyslově zpracované vůbec nebo jen málo, jsou vynikajícím zdrojem sacharidů, vlákniny a vitaminů skupiny B. Slouží jako zdroj energie pro svaly, zabraňují zbytečné svalové únavě, a pokud obsahují vlákninu, omezují i problémy se zácpou. Navzdory rozšířenému názoru nezpůsobují sacharidy obsažené v obilovinách tloustnutí (jeho příčinou jsou přebytky kalorie). Přebytky kalorie mají často podobu různých forem tuků (máslo, majonéza, omáčky), které konzumujeme společně s pečivem, bramborami nebo jinými zdroji sacharidů. Pokud chcete zhubnout, doporučuji jíst celozrnné pečivo bohaté na vlákninu, cereálie a jiné celozrnné výrobky a omezit příjem tuků. Tyto potraviny pomáhají snížit pocit hladu a dostat váhu pod kontrolu. Zdravé formy sacharidů by měly představovat jak základ stravy zaměřené na kontrolu váhy, tak sportovní výživu.

V USA představují obiloviny asi 25 % přijatých kalorií. Většina Američanů však stále konzumuje víc než polovinu obilovin vysoce průmyslově zpracovaných a rafinovaných (bílé pečivo, bílá rýže, výrobky z bílé mouky), které do zdravých stravovacích návyků nepatří. Proces rafinování zbaví totiž zrno slupky a klíčku a tím také odstraní vlákninu, antioxidanty, minerály a další zdraví prospěšné součásti. U lidí, kteří konzumují pouze rafinované obiloviny, dochází k častějšímu výskytu chronických nemocí, jako je cukrovka 2. typu nebo srdečně-cévní onemocnění. Všeobecná americká dietní směrnice pro roky 2015 až 2020 uvádí, že alespoň polovina konzumovaného pečiva by mělo být pečivo celozrnné. V této směrnici se píše „alespoň polovina“, ne tedy 100 %. Nejde o žádný kompromis, protože obohacená zrna také obsahují důležité živiny, např. kyselinu listovou, která zabraňuje vrozeným vadám, a železo, které předchází vzniku chudokrevnosti. Vyvážená strava rafinované obiloviny určitě obsahovat může.

Kolik je dost?

Odpovídající příjem sacharidů pro maximální svalovou činnost je možný jen za předpokladu, že sacharidy budou tvořit základ každého jídla. Toho lze dosáhnout konzumací alespoň 200 kcal obilovin v každém jídle, tj. misky cereálií, dvou krajců chleba nebo jednoho šálku rýže. To není mnoho pro vyhládlého sportovce, který při každém jídle potřebuje sníst 600–900 kcal. Většina aktivních lidí běžně potřebuje dvakrát až třikrát víc než je standardní porce cereálií nebo těstovin doporučená na obalech výrobků.

Jezte celozrnné obiloviny

Celozrnné obiloviny obsahují stovky fytochemikálií, které hrají klíčovou roli při snižování rizika srdečních onemocnění, cukrovky a rakoviny. Celozrnné produkty by měly v informacích o složení na obalu výrobku na prvním místě obsahovat některé z následujících slov:

amarant	celozrnný ječmen	pohanka
bulgur (nalámaná celozrnná pšenice)	celozrnný oves	proso
celozrnná kukuřice	čirok	quinoa
celozrnná pšenice	divoká rýže	špalda
celozrnné žito	hnědá rýže	tritikále (žitovec)
	ovesné vločky	

Hledejte na obalu v informacích o složení výrobku slovo celozrnný. Nezapomínejte, že slovo pšenice na obalu výrobku neznamena automaticky celozrnná pšenice a tmavá barva nemusí být způsobena vyšším obsahem vlákniny, ale potravinářskými barvivy. Vždy proto hledejte označení celozrnný. Upřednostňujte výrobky, které obsahují nejméně 8 g (poloviční porci) celozrnné složky v jedné porci. Cílem denního příjmu je zkonzumovat nejméně 48 g celozrnných výrobků (tři porce).

Poznámka: Popis s vysokým obsahem vlákniny neznamena totéž co celozrnný. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mohou obsahovat pouze slupky (otruby) zrn bez klíčku a endospermu, které jsou obsaženy právě v celém zrně. (Víc informací k sacharidům a váze najdete v kapitole 6 a 16.)

Co lze doporučit

Pokud jíte především rafinované obiloviny (pečivo z bílé mouky, bílou rýži, těstoviny), zde je několik rad, jak zvýšit konzumaci celozrnných potravin. V žádném případě se však nemusíte obilovinám vyhýbat ze strachu, že byste po nich ztloustli. To se opravdu nestane.

- **Celozrnné cereálie.** Vybírejte cereálie, které mají na krabici nebo ve složení uvedené slovo *celozrnné*.
- **Ovesné vločky.** Konzumované jako teplá ovesná kaše (přes noc se vločky nechávají namočené v mléce) nebo ve formě müsli jsou skvělou snídaní, která snižuje cholesterol a chrání před srdečním onemocněním. Někteří lidé si dokonce dávají do šuplíku v práci balíček s instantní ovesnou kaší, kterou lze ohřát v mikrovlnce a snadno si tak připravit odpolední svačinu. Ovesné vločky (instantní nebo normální) jsou celozrnnou potravinou s obsahem pomalu stravitelných sacharidů, které poskytují energii dlouhodobě a jsou dokonalou svačinou před tréninkem.
- **Celozrnný chléb.** Hledejte zdravé výrobky, které mají na obalu jako první složku uvedenou celozrnnou pšenici, žito nebo oves. Nakrájený chléb můžete uchovat déle čerstvý

v mrazničce, kde bude rychle k dispozici jako vhodná svačina. Když si kupujete sendvič, vybírejte si raději krutí šunku s rajčetem na tmavém žitném chlebu.

- **Celozrnné a grahamové krekry.** Tyto nízkotučné svačinky jsou perfektní sportovní svačina s vysokým obsahem sacharidů. Vybírejte si vždy celozrnné krekry s nízkým obsahem tuku, které vám nezamastí prsty. Jako chutnou svačinku si dejte grahamové krekry s arašídovým máslem.
- **Popcorn.** Ať už jsou kukuřičná zrna upražená horkým vzduchem nebo s trochou řepkového oleje, představuje popcorn jednoduchý způsob, jak zvýšit příjem celozrnných produktů. Nechoďte ho však máslem ani solí. Co zkusit mexické nebo italské koření?

FAKTA NEBO FIKCE

Quinoa je nejlepší celozrnná obilovina.

Fakta: Quinoa (což je ve skutečnosti semeno, přestože ho jíme jako obilovinu) se pokládá za vynikající obilovinu, protože obsahuje víc bílkovin než obiloviny ostatní. Jenže 200 kcal quinoj (tj. 1/3 šálku před uvařením) obsahuje jen 8 gramů bílkovin, přičemž v těstovinách je 7 gramů a v rýži 4 gramy. Nejde tedy o žádnou proteinovou bombu. Vyvážené stravy s 20–30 g bílkovin na 1 jídlo dosáhnete kombinací quinoj s tofu, fazolemi či jogurtem. Quinoa se však rychle vaří (za méně než 15 minut) a je univerzálním doplňkem ke každému jídlu.

Co když celozrnné výrobky nejíte?

Pokud nejíte celozrnné výrobky, ať z důvodu celiakie, intolerance lepku nebo z osobních důvodů, není pro vás pšenice vhodná. Při pečlivém plánování lze přesto konzumovat výbornou sportovní stravu. Přečtěte si kapitulu 6, ve které najdete víc informací jak sestavit sportovní jídelníček bez obilovin a lepku.

Zelenina

Zelenina stejně jako ovoce dodává tělu důležité sacharidy, které tvoří základ sportovní výživy. Zeleninu (a ovoce) často nazývám přírodními vitaminovými tabletami, protože je výborným zdrojem vitaminu C, beta karotenu (formy vitaminu A obsažené v rostlinách), draslíku, hořčičku a celé řady dalších vitaminů, minerálů a jiných zdravě prospěšných látek. Obecně lze říci, že zelenina má trochu vyšší nutriční hodnotu než ovoce. Pokud tedy nejíte dostatek ovoce, můžete to kompenzovat zvýšenou konzumací zeleniny. Získáte tak stejné množství vitaminů a minerálů než z ovoce nebo i vyšší.

Kolik je dost?

Doporučená dávka zeleniny je minimálně 2½ šálku (asi 400 g) zeleniny denně (lepší je víc). Mnoho lidí nesní takové množství zeleniny ani za celý týden. Pokud jíte zeleninu zřídka,

snažte se jí sníst co nejvíc, když už máte příležitost. Dejte si jí pořádnou hromadu, ne běžnou porci, není problém sníst na posezení i 400 g zeleniny. Pokud chcete skutečně investovat do svého zdraví, jezte zeleninu alespoň dvakrát denně. Můžete si dát třeba velkou misku salátu při obědě a brokolici při večeři. Potravinářské firmy se snaží konzumaci zeleniny co nejvíc usnadnit a balí ji do sáčků, které snadno otevřete i na cestách. Můžete si tak kdykoliv dát třeba salát nebo baby karotku. Anebo vyndáte z ledničky sáček s mraženou brokolicí, kterou jednoduše ohřejete v mikrovlnné troubě.

Co lze doporučit

Každá zelenina je vhodná. Samozřejmě, že nejlepší je čerstvá přímo ze zahrádky, ta se však často těžko shání. Vhodná je proto i mražená zelenina, protože zmražením se její nutriční hodnoty uchovávají. Dobrá je i konzervovaná zelenina, kterou je však vhodné před konzumací opláchnout pod tekoucí vodou a snížit tak obsah soli. Konzervace zeleniny je rychlý proces, proto si i tato zelenina uchová většinu živin. Nutriční hodnota zeleniny klesá především jejím vařením, proto ji vařte jen krátce, pokud možno v mikrovlnné troubě, na páře nebo wok pánvi. Konzervovanou zeleninu jen ohřejte, není nutné ji vařit.

FAKTA NEBO FIKCE

Bílé (světlé) potraviny jsou nutričně chudé.

Fakta: Některé světlé potraviny jsou vynikajícím zdrojem živin, třeba banány, květák, cibule a pastinák. Vaječný bílek je bohatý na bílkoviny, totéž platí pro bílé fazole a bílý jogurt. Bílé pečivo vyrobené z rafinované bílé mouky je nutričně chudší, ale přesto ho lze zařadit do celkově zdravé sportovní stravy, zejména pokud je obohacené o vitamíny B a železo.

Tmavé pestrobarevné druhy zeleniny mají obvykle vyšší nutriční hodnotu než světlé a málo barevné. Pokud máte problémy s rozmanitostí svého jídelníčku, neměla by ve vašem nákupním košíku chybět brokolice, špenát, zelená paprika, rajčata nebo mrkev. Obsahují víc živin než světlé saláty, salátové okurky, cukety, cibule a celer. (To však rozhodně neznamená, že by vám světlé typy zeleniny nějak škodily. Pestré druhy jen obsahují víc vitaminů a minerálů na jednotku energie.) Podívejme se podrobněji, které druhy zeleniny jsou nejvhodnější.

- **Brokolice, špenát a paprika (zelená, červená, žlutá).** Tyto nízkotučné a na draslík bohaté druhy zeleniny jsou plné vitamínu C a zdraví prospěšných karotenů, které jsou prekurzorem vitamínu A. Jedna střední hlávka dušené brokolice obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu C, totéž platí pro půlku velké papriky. Ke svačině si raději dejte papriku než jablko, obsahuje totiž víc vitaminů a draslíku a méně kalorií. Z hlediska výživy je ideální!
- **Rajčata a rajský protlak.** Produkty z rajčat v salátech, těstovinách nebo na pizze jsou dalším snadným způsobem, jak zvýšit příjem zeleniny. Jsou dobrým zdrojem draslíku, vlákniny

a vitamínu C (jedno středně velké rajče obsahuje polovinu denní dávky vitamínu C), karotenů a lykopenu, což je fytochemikálie, která možná chrání před některými druhy rakoviny. Pro ty, kteří nemají moc času nebo se jim nechce doma vařit, může být rajčatový nebo jiný zeleninový džus způsobem, jak do stravy zařadit víc zeleniny. Zeleninu si tak mohou dopřávat i v tekutém stavu! Komerční produkty z rajčat však mívají obvykle zvýšený obsah sodíku, lidé s vyšším krevním tlakem by proto měli jejich příjem spíš omezit nebo vyhledávat produkty se sníženým obsahem soli. Lidé, kteří ztrácejí velké množství soli potem, mohou zvýšeného obsahu soli v rajčatech naopak využít k jejímu doplnění (viz kapitola 8).

- **Košťalová zelenina.** Zelí, brokolice, květák, růžičková kapusta, kapustové listy, kadeřavá kapusta, kedlubna, tuřín nebo hořčice sarepská mohou chránit před rakovinou. Prokažte svému zdraví laskavost a jezte tyto druhy zeleniny pravidelně. Když si je budete dávat co nejvíc, tak rozhodně neuděláte chybu.

Co když mi kapusta nechutná?

Ačkoli je kapusta nutričně bohatá, není to jediná výživná zelená zelenina. Tabulka 1.1 ukazuje její srovnání s dalšími druhy zeleniny (v uvařené porci o 50 kcal).

Tabulka 1.1 Kapusta a ostatní zelená zelenina*

Zelená zelenina	Vitamin A (IU**)	Vitamin C (mg)	Vápník (mg)	Hořčík (mg)	Folát (μg)
Kapusta 1½ šálku	1318 (188%)	80 (106%)	140 (14%)	35 (11%)	25 (6%)
Špenát 1¼ šálku	1170 (167%)	22 (30%)	300 (30%)	195 (63%)	325 (82%)
Brokolice 1½ šálku	112 (16%)	95 (125%)	60 (6%)	30 (10%)	155 (40%)
Chřest 1¼ šálku	113 (16%)	17 (23%)	50 (5%)	32 (10%)	335 (83%)

* Číslo v závorkách uvádí procento doporučené denní dávky (DDD) v dané zelenině.

** Mezinárodní jednotky.

Pokud jíte jen málo zeleniny, snažte se jíst alespoň tu nejlepší. Informace o složení v tabulce 1.2 vám s výběrem pomohou. Podívejte se i do části IV této knihy, kde najdete informace o salátech.

Tabulka 1.2 Srovnání zeleniny podle druhů

Zelenina	Množství	Kalorie	Vitamin A (IU*)	Vitamin C (mg)	Draslík (mg)
Brambor, pečený	1 velký se slupkou	260	30	30	1 500
Brokolice	1 šálek, vařená	55	2 415	100	455
Celer – řapíkatý	nať, jeden kus (18 cm)	5	180	2	105
Cibule	½ šálku, krájená	30	2	5	115
Dýně, letní	1 šálek, vařená	35	380	10	345
Dýně, zimní	1 šálek, pečená	75	10 700	20	500
Hlávkové zelí	1 šálek, vařené	35	120	55	300
Hlávkový salát	2 šálky, krájený	15	8 200	5	230
Hrášek, zelený	½ šálku, vařený	65	640	10	215
Chřest	8 výhonků, vařený	25	1 200	9	270
Kapusta	1 šálek, vařená	35	17 700	55	300
Kukuřice	½ šálku, mražená	60	130	5	145
Květák	1 šálek, vařený	30	15	55	175
Ledový salát	7 listů	15	525	3	150
Mrkev	1 střední, syrová	30	12 030	5	230
Okurka	⅓ střední	15	105	3	145
Paprika, červená	1 šálek, krájená	45	4 665	190	315
Paprika, zelená	1 šálek, krájená	30	550	120	260
Rajče	1 malé, syrové	15	760	15	215
Růžičková kapusta	8 středních kusů, vařená	60	1 300	105	535
Řepa	½ šálku, vařená	35	30	3	260
Sladký brambor	1 střední, pečený	100	21 900	25	540
Špenát	1 šálek, vařený	40	18 865	15	840
Zelené fazolky	1 šálek, vařené	45	875	10	180
Žampiony	1 šálek, syrové kousky	20	0	0	315
DOPORUČENÁ DÁVKA					
Muži:			>3 000	>90	>4 700
Ženy:			>2 310	>75	>4 700

* Mezinárodní jednotky

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard References.

Ovoce

Ovocem doplňujete sacharidy, které jsou základní součástí sportovní výživy. Je bohaté také na vlákninu, draslík a mnoho vitaminů, zejména na vitamin C. Živiny obsažené v ovoci urychlují hojení ran, podporují regeneraci po cvičení a snižují riziko rakoviny, vysokého krevního tlaku a zácpy.

Kolik je dost?

Všeobecná americká dietní směrnice doporučuje minimálně 350 g ovoce nebo 2 šálky 100% džusu denně, což odpovídá dvěma běžným kusům ovoce. Americké Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí doporučuje jako prevenci řady onemocnění souvisejících se stárnutím konzumace ještě vyšší. Pokud jíte jen málo ovoce, doporučuji vám zařadit ho do snídaně. Umixujte si koktejl z ananasového džusu, mražených lesních plodů, banánu a řeckého jogurtu a vezměte si ho s sebou do cestovní láhve. Nakrájejte si do cereálií banán a k tomu si dejte sklenici pomerančového džusu. Taková snídaně pokryje minimální potřebu ovoce pro celý den, ale snažte se sníst během dne ještě další ovoce. Ke svačině před cvičením si místo energetických tyčinek dejte třeba rozinky, k další svačině pak nakrájené jablko s ořechovým máslem nebo si do salátu přisypte hrst sušených brusinek.

Co lze doporučit

Pokud nemáte ovoce k dispozici nebo se často zkazí dřív, než ho sníte, následující rady vám pomohou lépe vyvážit jeho konzumaci. Uvedené ovoce by mělo mít ve vašem stravovacím plánu nejvyšší prioritu.

- **Citrusové plody a džusy.** Citrusové plody jako pomeranče, grapefruity nebo mandarinky v jakékoliv formě, ať už celé, čerstvé, mražené nebo v podobě džusu, překonávají v obsahu vitaminu C a draslíku jiné druhy ovoce a džusů.

Jestliže nemáte dostatek trpělivosti oloupat si pomeranč nebo grapefruit, pijte džusy z těchto plodů. Jakékoliv ovoce je lepší než žádné! Celé plody mají sice o něco vyšší nutriční hodnotu, ale pokud se rozhodujete, zda vypít sklenici džusu nebo si nedat ovoce žádné, tak džus svůj účel splní. Pouhých 240 ml pomerančového džusu poskytne sacharidy jako palivo pro vaše svaly, zajistí víc než denní dávku vitaminu C (75 mg), dále draslík, který spotřebujete během hodinového tréninku, a kyselinu listovou, což je vitamin B potřebný pro tvorbu proteinů a červených krvinek. Kupujte si pomerančový džus s přidaným vápníkem, který posílí vaše kosti.

- **Banány.** Banány jsou perfektní nízkotučná potravina s vysokým obsahem draslíku pro zaneprázdněné lidi, kterou nám příroda dodává v biologicky odbouratelném obalu! Banány jsou skvělé pro doplnění draslíku, což je minerál, který nás chrání před vysokým krevním tlakem a který ztrácíme potem. Proto jezte víc banánů. Přidávejte je do cereálií a koktejlů, přibalte si jeden do tašky s obědem jako výživný zákusek (kupte si speciální obal na banány,

ať se vám nerozmačkají) nebo je mějte po ruce jako rychlou a snadno dostupnou svačinu před tréninkem. Moje nejoblíbenější kombinace je banán, arašídové máslo, grahamové kreky a sklenice nízkotučného mléka. Je to nutričně vyvážené jídlo nebo svačina, která obsahuje hned čtyři druhy potravin (ovoce, ořechy, obiloviny, mléčný výrobek), a má sacharidový základ (banán, kreky), který doplňují bílkoviny (arašídové máslo, mléko).

Pokud chcete zabránit přezrání banánů, skladujte je v lednici. Jejich slupka může chladem ztmavnout, ale na kvalitu banánu uvnitř to nemá vliv. Další trik je uskladnit oloupaný a nakrájený banán v mrazničce. Později ho lze snadno smíchat s mlékem a udělat si skvělý koktejl. (Viz recepty na ovocné koktejly v kapitole 25.)

Není pochyb o tom, že banány patří mezi nejoblíbenější sportovní svačiny. Jednou jsem viděla cyklistu se dvěma banány připevněnými k přilbě, které měl takto připravené jako rychlý zdroj energie.

Výživová duha

Snažte se jíst pestrobarevné druhy ovoce a zeleniny. Každá barva dodává tělu jiné druhy prospěšných fytochemikálií, které omezují riziko vzniku rakoviny a srdečně-cévních onemocnění (viz tabulka 1.4).

Tabulka 1.4 Ovoce a zelenina podle barvy

	Ovoce	Zelenina
Červená	Jahody, meloun, třešně	Červená paprika, rajčata*
Oranžová	Mango, broskve, ananasový meloun	Mrkev, sladké brambory, dýně
Žlutá	Ananas, karambola	Letní dýně, kukuřice
Zelená	Kiwi, hroznové víno, cukrový meloun, avokádo	Hrášek, špenát, brokolice, kapusta
Modrá nebo fialová	Borůvky, hroznové víno, švestky	Lilek, červená řepa
Bílá	Banány, hrušky	Česnek, cibule

* Botanicky patří rajče mezi ovoce.

Následující rady vám pomohou sestavit barevnější jídelníček: K snídani pijte pomerančový džus nebo džus z granátových jablek, do cereálií přidávejte mražené borůvky nebo si umixujte broskvový koktejl. K obědu přidávejte hrst baby karotek, precílky nahraďte paprikou nebo si dejte zeleninovou či rajskou polévku. K svačině si dávejte sušené meruňky nebo ananas nebo popíjejte zeleninový nebo mrkvový džus. K večeři si na těstoviny dávejte rajčatový protlak, objednávejte si pizzu s dvojitou dávkou papriky či brokolice nebo si ve woku připravte smaženou zeleninu.

Tabulka 1.3 Porovnání ovoce podle druhů

Ovoce	Množství	Kalorie	Vitamin A (IU*)	Vitamin C (mg)	Draslík (mg)
Ananas	1 šálek, syrový	80	95	80	180
Ananasový džus	1 šálek	130	10	25	325
Ananasový meloun	1 šálek, kousky	60	6 000	65	475
Avokádo	1 střední	240	215	15	710
Banán	1 střední	105	75	10	425
Borůvky	1 šálek, syrové	85	80	15	115
Broskev	1 střední	60	570	10	285
Brusinkový džus	1 šálek	140	20	110	35
Cukrový meloun	1 šálek, kostky	60	85	30	390
Datle	5 kusů, sušených	120	5	0	240
Fíky	1 střední, syrový	35	70	1	115
Grapefruit	½ středního, růžového	50	1 415	40	165
Grapefruitový džus	1 šálek	95	20	70	380
Hroznové víno	1 šálek	60	90	5	175
Jablečný džus	1 šálek	115	2	2	250
Jablko	1 střední	80	80	5	160
Jahody	1 šálek, syrové	50	20	90	235
Kiwi	1 střední	45	60	65	215
Meloun	1 šálek	45	875	10	170
Meruňky	10 půlených, sušených	85	1 260	1	400
Pomeranč	1 střední	70	350	83	230
Pomerančový džus	1 šálek, čerstvý	110	500	125	500
Rozinky	⅓ šálku	145	0	1	360
Švestky	5 kusů, sušených	115	370	0	350
Třešně	10	50	50	5	180
DOPORUČENÁ DÁVKA					
Muži:			>3 000	>90	>4 700
Ženy:			>2 310	>75	>4 700

* Mezinárodní jednotky

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard References.

- **Ananasový meloun, kiwi, jahody a lesní plody.** Tyto nutričně bohaté potraviny jsou také velmi dobrým zdrojem vitaminu C a draslíku. Mnoho mých klientů je skladuje v mrazničce, aby byly k dispozici pro snídaňový koktejl nebo jako občerstvení před cvičením i po něm.
- **Sušené ovoce.** Je prakticky balené, bohaté na draslík a sacharidy a dobře se konzumuje i na cestách. Dejte si balíčky sušeného ovoce a ořechů do sportovní tašky nebo do auta místo energetických tyčinek.

Pokud jíte ovoce málo, snažte se alespoň jíst ovoce nutričně co nejkvalitnější. Informace v tabulce 1.3 vám usnadní výběr vhodných druhů.

Mléčné výrobky s vysokým obsahem vápníku

Mléčné výrobky jako mléko, jogurty a sýry jsou rychlým a snadno dostupným zdrojem vysoce kvalitních bílkovin a vápníku, který je důležitý nejen pro růst dětí a dospívajících, ale i pro dospělé ženy a muže každého věku. Kromě toho bývají tyto výrobky obohacené také vitaminem D. Strava bohatá na vápník a vitamin D zpevňuje kosti, snižuje riziko osteoporózy a chrání před vysokým krevním tlakem.

Máme jíst jako vegani, abychom zachránili planetu?

Někteří sportovci se rozhodnou pro rostlinnou stravu a nápoje, aby chránili životní prostředí. Hovězí dobytek a krávy chované na mléko (a další hospodářská zvířata) produkují metan, což je skleníkový plyn, který přispívá ke klimatickým změnám. Jenže emise skleníkových plynů způsobené chovem těchto zvířat představují jen 4 % globálních emisí těchto plynů. (Toto číslo zahrnuje uhlíkovou stopu zvířat od jejich narození až do porážky.) To je mnohem méně než 28 % skleníkových plynů ze spalování uhlí, ropy a zemního plynu (fosilní paliva) pro výrobu elektřiny, 28 % skleníkových plynů vyprodukovaných dopravou a 22 % těchto plynů vytvářených průmyslovou výrobou. Kdybychom všichni jedli pouze veganskou stravu, tak by emise skleníkových plynů poklesly jen o 2,6 %, což není moc, přestože každé procento se počítá. (Agentura ochrany životního prostředí, 2016; White a Hall, 2017.)

Pokud chcete chránit životní prostředí, nejvíc mu prospějete, když snížíte plýtvání jídlem. Skoro 40 % vyprodukovaných potravin se vyhazuje, přičemž 43 % z tohoto objemu jde na vrub domácnostem. Na produkci a přepravu tohoto objemu jídla do supermarketů (a na skládky) se zbytečně spotřebuje spousta energie. Vyhozené jídlo tvoří až 21 % celkového objemu na amerických skládkách, kde hnije a vytváří skleníkové plyny. Snažte se proto jídlem neplýtvat, nakupovat s rozumem a spotřebovávat zbytky. Restaurace, jídelny a další velkoproducenti jídla musí najít smysluplné využití pro přebytečné jídlo, mohou ho například darovat do potravinových bank a na další podobné účely.

Tabulka 1.5 Obsah vápníku ve vybraných potravinách

Potraviny s vysokým obsahem vápníku	Množství potřebné pro příjem 300 mg vápníku*	Vitamin D (IU**) Cílová denní dávka = 400–600 IU
ZDROJE VÁPŇÍKU V MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH		
Mléko, obohacené	1 šálek (240 ml)	100
Mléko, sušené	1/3 šálku, v suchém stavu (40 g)	90
Jogurt	230 g	0–115
Jogurt, řecký	260 g	0
Sýr čedar	45 g	10
Sýr cottage	2 šálky	0
Jogurtová zmrzlina, točená	1 1/2 šálku	10
Pizza, sýrová	2 díly	0
Proteinový prášek ze syrovátky	6 velkých lžic	0
ZDROJE VÁPŇÍKU BOHATÉ NA BÍLKOVINY		
Sójové mléko, obohacené	1 šálek (240 ml)	40–120
Tofu	150 g	0
Losos, konzervovaný s kostmi	120 g	440
Sardinky, konzervované s kostmi	90 g	160–300
Mandle	3/4 šálku (90 g)	0
Chia semínka	1/4 šálku, v suchém stavu (120 g)	0
ZDROJE VÁPŇÍKU V ZELENINĚ		
Brokolice, vařená	3 šálky (500 g)	—
Kapustové listy nebo tuřín, vařené	1 šálek (200 g)	0
Kadeřavá kapusta nebo hořčice sarepská, vařené	1 1/2 šálku (200 g)	0
Čínské zelí	2 šálky (240 g)	0
POTRAVINY OBOHACENÉ VÁPŇÍKEM		
Cereálie s vápníkem	1 šálek (30 g)	40–70
Pomerančový džus, obohacený vápníkem a vitaminem D	1 šálek (240 ml)	140
Mandlové mléko	2/3 šálku (160 ml)	0

* Jedna porce mléčného výrobku představuje 300 miligramů.

** Mezinárodní jednotky

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard References (2011).

Mléčné výrobky jsou přirozeným, velmi koncentrovaným a pohotovým zdrojem vápníku pro ty, kteří nemají během dne čas na řádné jídlo. Lidé, kteří musí omezit konzumaci mléčných výrobků kvůli intoleranci laktózy nebo nechtějí jíst mléčné výrobky z jiných důvodů, mohou mít problém s příjmem doporučené denní dávky vápníku z přirozených potravin. Vápníku, který obsahuje jedna sklenice mléka, odpovídají přibližně 3 šálky brokolice, 7 šálků špenátového salátu, 2½ šálku bílých fazolí, 6 šálků sezamových semínek nebo 30 šálků sójového mléka. Příjem vápníku lze zvýšit pomocí potravin uměle obohacených o vápník, jako je třeba obohacené sójové mléko, pomerančový džus, mandlový „džus“ (mléko), další rostlinné alternativy mléka nebo některé snídaně cereálie. Tabulka 1.5 uvádí nejběžnější zdroje vápníku a množství, které obsahuje jednu stravovací dávku vápníku (300 mg). Tabulka také ukazuje množství vitamínu D v těchto potravinách.

Mléko – prospívá opravdu našemu tělu?

Určitě jste už slyšeli argumenty odpůrců mléčných výrobků, kteří tvrdí, že kravské mléko je pro telata, ne lidi, a že škodí zdraví. Já mám takový názor:

- Každý člověk má svou vlastní reakci na mléko (což platí pro každou potravinu). Stejně jako někteří lidé nemohou jíst jahody nebo ryby, tak někdo nemůže pít mléko. Pokud po konzumaci mléka trpíte nadýmáním nebo jinými žaludečními potížemi, zkuste snížit příjem mléčných výrobků a sledujte, zda to bude lepší. Jestliže se budete cítit lépe, pamatujte na to, že tělo přesto živiny z mléka potřebuje: vápník, vitamin D, bílkoviny, riboflavin atd. Zjistěte si, z jakých jiných zdrojů je můžete získávat. Mléko bez laktózy, mléko A2 (liši se od běžného mléka, které obsahuje β-kasein A1 i A2) a sójové mléko jsou vhodné alternativy, které bude vaše tělo třeba trávit lépe.
- Pokud si myslíte, že náhradou za klasické mléko je mandlové nebo jiné rostlinné „mléko“, zamyslete se. Já mandlovému mléku říkám *mandlový džus*, protože obsahuje jen velmi málo bílkovin a rozhodně nemá výživovou kvalitu klasického kravského mléka. Pokud se rozhodnete pro mandlové, rýžové, kokosové nebo jiné rostlinné mléko, musíte do svého jídelníčku zařadit bílkoviny z jiných zdrojů. Nejlepší nemléčnou alternativou kravského mléka je mléko sójové.
- Pokud se obáváte nasycených tuků, které způsobují srdeční onemocnění, vybírejte si nízkotučné potraviny nebo potraviny zcela bez tuku. Místo másla používejte olivový olej.
- Jestliže se obáváte hormonů v mléce, které způsobují předčasnou pubertu, uvědomte si, že jak produkty rostlinné, tak živočišné výroby obsahují spoustu hormonů. Bílkovinné hormony se tráví v žaludku, který zničí jejich schopnost biologické aktivity. Žádná vědecká studie nedošla k závěru, že by hormony v mléčných výrobcích způsobovaly předčasnou pubertu.
- Pokud se obáváte antibiotik v mléce, tak buďte v klidu. Každá cisterna mléka se testuje na přítomnost antibiotik a v případě jejich zjištění se nesmí pustit do oběhu. Dnešní zemědělci používají antibiotika odpovědně pouze k léčení krav.

Mléko (kravské nebo sójové) a další potraviny bohaté na vápník a vitamin D by měly být důležitou součástí vaší stravy po celý váš život. Kosti jsou živou tkání, proto denně potřebují vápník a vitamin D. Děti a mladiství potřebují pro růst vápník. Dospělí také potřebují vápník pro silné kosti. Přestože kolem 20 let věku přestáváme růst, tak největší hustoty kostí dosahujeme až mezi 30–35 lety věku. Množství vápníku uložené v kostech do tohoto věku zásadně ovlivňuje riziko zlomenin ve stáří. Po dosažení 35 let začínají kosti jako součást procesu stárnutí pozvolna slábnout. Tento proces může zpomalit strava s dostatečným množstvím bílkovin bohatá na vápník a také odporový trénink a silné svalstvo.

Bez tuku, nízkotučné nebo plnotučné? Mléčné výrobky nabízejí kombinaci pro život nezbytných vitaminů, minerálů a bílkovin, ale obsahují také nasycené tuky (pokud se nejedná o výrobky bez tuku nebo odtučněné potraviny). Nasycené tuky se dávají do souvislosti s onemocněními srdce, i když někteří výzkumníci tuto souvislost zpochybňují (Chowdhury, 2014). Otázka zdravotního rizika nasycených tuků se tak řeší i v případech mléčných výrobků. Na některé otázky dosud odpověď neznáme: Má snížení příjmu nasycených tuků vliv na zdravotní stav? Měly bychom se zajímat o to, s čím se nasycené tuky v daném výrobku kombinují (např. s rafinovaným cukrem v sušenkách)? Škodí průmyslově zpracované potraviny bohaté na nasycené tuky (zmrzlina, pečivo, uzeniny, slanina) zdraví víc než tuky obsažené v mléce, jogurtech a sýrech?

Všeobecná americká dietní směrnice pro roky 2015 až 2020 doporučuje zdravé stravovací návyky, které omezují konzumaci nasycených tuků na méně než 10 % přijatých kalorií (22 g nasycených tuků na osobu, která sní 2000 kcal denně).

FAKTA NEBO FIKCE

Vápník ve formě potravinového doplňku je vhodnou alternativou pro osoby, které mléko nepijí.

Fakta: Doplňky s vápníkem jsou neúplné náhražky ve srovnání s mléčnými nebo obohacenými sójovými produkty. Nízkotučné mléko a jogurty poskytují úplné spektrum vitaminů, minerálů a bílkovin. V potravinovém doplňku je pouze vápník (a možná vitamin D). Naproti tomu například mléko je bohaté nejen na vápník a vitamin D, ale obsahuje také draslík a fosfor, což jsou živiny umožňující tělu vápník vstřebat. Mléko je také jedním z nejlepších zdrojů riboflavinu, vitaminu, který pomáhá přeměnit potravu na energii. Aktivní lidé potřebují víc energie než lidé se sedavým životním stylem, a proto potřebují i víc riboflavinu. Pokud nejíte mléčné výrobky, je váš příjem riboflavinu pravděpodobně nedostatečný.

Můžeme připustit, že potravinové doplňky s vápníkem jsou lepší než nejíst vápník vůbec. Přesto vám důrazně doporučuji konzultaci s registrovaným výživovým poradcem, abyste měli jistotu, že váš denní příjem vápníku je přiměřený. Výživový profesionál vám pomůže sestavit jídelníček tak, abyste měli zajištěný vyvážený příjem všech živin nezbytných pro zdraví a optimální sportovní výkon.

Sklenice (240 ml) plnotučného mléka obsahuje 4,5 gramu nasycených tuků. 40 g sýru čedar obsahuje 8 gramů nasycených tuků. Obojí můžete zařadit do svého zdravého jídelníčku. Dokud nám vědecký výzkum neprozradí víc, budu si dopřávat nasycené tuky ve formě mléka s 2 % tuku v misce mých snídaňových cereálií, ale budu jíst co nejméně másla, zmrzliny nebo průmyslových potravin plných tuků. Co si vyberete vy?

Kolik je dost?

Z tabulky 1.6 je zřejmé, že potřeba vápníku se liší podle věku. Dospívající mládež potřebuje čtyři stravovací dávky bohaté na vápník, zatímco většina dospělých jen tři. Někomu, kdo nepije mléko, se může zdát toto množství vysoké, ale i sportovci, kteří si hlídají svou váhu, mohou toto minimální množství tří dávek sníst v podobě nízkotučných mléčných produktů a přitom přijmout jen 300 kcal. Snažte se přijmout alespoň polovinu (ideálně však celou) denní dávky vápníku v jídle. Někteří lidé obtížně tráví mléko, protože mají nedostatek enzymu laktázy, která umožňuje trávení mléčného cukru (laktózy). Lidé, kteří netolerují laktózu, přesto potřebují vápník a často jim nevádí jogurt (především řecký), tvrdé sýry, jako je čedar či parmazán, nebo dokonce malé množství mléka, pokud ho pijí spolu s jídlem. Mohou pít i sójové mléko, mléko A2 (kravské mléko neobsahující protein s názvem β -kasein A1) nebo mléko bez laktózy. Jak už jsem uvedla, rýžové, mandlové a další mléka z ořechů nejsou výživově ekvivalentní náhrady kravského nebo sójového mléka.

Tabulka 1.6 Požadavky těla na vápník

Věk	Optimální příjem vápníku (mg)	Počet stravovacích dávek
DĚTI		
1–3 roky	700	2,5
4–8 let	1 000	3,5
DOSPÍVAJÍCÍ		
9–18 let	1 300	4
ŽENY		
19–50 let	1 000	3
>50 let (menopauza)	1 200	4
Sportovkyně s amenoreou	1 200	4
Těhotné a kojící	1 000–1 300	3–4
MUŽI		
19–70 let	1 000	3
>70 let	1 200	4

Zdroj: Institute of Medicine Food and Nutrition Board, 2011, *Dietary Reference intakes for Calcium and Vitamin D*. Washington DC: National Academy Press, 2002. K dispozici na: www.iom.edu/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx.

Jak zvýšit příjem vápníku?

Zde najdete rady, jak zvýšit příjem vápníku nezbytného pro stavbu kostí a udržení jejich pevnosti:

- K snídani jezte cereálie se sklenicí kravského nebo sójového mléka.
- Uvařte si teplé cereálie v mléce nebo je smíchejte s 1/3 šálku (40 g) sušeného mléka. Doplňte loupané mandle.
- Pokud pijete rádi koktejly, používejte jako základ kefír.
- Do kávy si místo smetany přidejte mléko a pijte latté.
- Do práce si přineste sušené mléko a používejte ho do kávy místo mléčných náhražek.
- K svačině si dávejte jablko, plátkový nízkotučný sýr a krekry.
- Jezte hodně brokolice, kapustových listů, kadeřavé kapusty nebo čínské zeli.
- Do asijských polévek nebo jídel připravovaných v pánvi wok přidejte tofu. Poznámka: Vybírejte si značky tofu zpracovaného se síranem vápenatým, jinak bude tofu chudé na vápník.
- Po cvičení pijte jako regenerační nápoj čokoládové (sójové) mléko.
- Do salátu přidejte strouhaný sýr, konzervovaného lososa (s kostmi), kostky tofu nebo mandle.
- Do sendviče nebo wrapu přidejte sýr.
- Snadno dostupným obědem mohou být krekry s konzervovaným lososem nebo sardinkami s kostmi.
- Smíchejte měkké tofu nebo bílý jogurt se salátovým kořením a vytvořte zálivku s vysokým obsahem vápníku.
- K jídlu pijte kravské nebo sójové mléko.
- Ke svačině si dejte hrst mandlí, abyste udrželi na uzdě své odpolední chuť.
- Místo kávy pijte horkou čokoládu (z mléka).
- Jako dezert nebo svačinu si udělejte jogurtový parfet (z jogurtu, granoly a jahod nebo lesního ovoce).
- Ke svačině jezte raději ovocný jogurt než zmrzlinu.
- Jako chutný a na vápník bohatý dezert si dejte mléčný pudink.

Co lze doporučit

Abyste snědli takové množství vápníku, které vám zajistí pevné kosti (1000–1300 mg denně), je třeba do každého jídla zařadit nějakou potravinu s vysokým obsahem vápníku. Rovnoměrné rozložení příjmu vápníku do celého dne zlepšuje jeho vstřebávání.

- **Kravské nebo sójové mléko obohacené vitaminem D.** Kravské nebo sójové mléko je vynikajícím zdrojem vápníku a bílkovin. Sklenice plnotučného kravského mléka (3,5 % tuku) obsahuje tolik tuku jako dvě lžičky másla, zato odtučněné mléko (0 % tuku) nemá tuk prakticky žádný. Pokud si děláte starosti se svou váhou, jsou pro vás dobrou volbou mléka, jogurty a sýry se sníženým obsahem tuku.

- **Jogurt, obyčejný nebo řecký.** Přestože je bílý jogurt jedním z nejlepších zdrojů vápníku, řecký jogurt obsahuje víc bílkovin. Aktivní kultury v jogurtu zlepšují jeho vstřebávání. Uvědomte si, že jogurtová zmrzlina (a v tomto případě i běžná zmrzlina) jsou pouze přiměřeným zdrojem vápníku. Já považuji oba tyto druhy zmrzliny za sladkosti, které obsahují jen málo mléka. Pokud jde o vápník, tak jedna porce jogurtové zmrzliny odpovídá $\frac{1}{3}$ šálku (40 ml) mléka, ale obsahuje dvakrát tolik kalorií.
- **Sýr.** V sendvičích, těstovinách, chilli a dalších vegetariánských jídlech, ale i ve svačině s jablkem nebo celozrnnými kreky je sýr chutným zdrojem vápníku a bílkovin. Protože konzumací sýra lze rychle vyčerpat svou denní dávku nasycených tuků, je možná lepší zvolit variantu se sníženým obsahem tuku. Alternativou jsou také sójové sýry.
- **Tmavě zelená zelenina.** Brokolice, čínské zelí a kapusta patří mezi nejlepší rostlinné zdroje vápníku. Špenát, kadeřavá kapusta, nať červené řepy nebo mangold také obsahují vápník, ale lidské tělo ho z nich dokáže vstřebat jen malé množství, protože obsahují hodně kyseliny šťavelové, která vápník váže a jeho vstřebávání brání.

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin původu rostlinného (sója, fazole, ořechy a luštěniny) a živočišného (maso, mořské plody, vejce, drůbež) jsou pro vaši výživu důležité, ale měli byste je jíst společně s přírodními sacharidy obsaženými v ovoci, zelenině a obilovinách. Pokud bude při každém jídle jedna čtvrtina až jedna třetina vašeho talíře obsahovat potraviny bohaté na bílkoviny, bude vaše tělo dostávat dostatečné množství aminokyselin nezbytných pro tvorbu a opravu svalů.

Riziko chudokrevnosti v důsledku nedostatku železa můžete snížit konzumací tmavšího masa (libové hovězí, kuřecí stehno), které obsahuje víc železa a zinku.

Kolik je dost?

Sportovci často jedí příliš málo nebo naopak příliš mnoho bílkovin, a to podle toho, jak moc pečují o své zdraví, jaké informace o výživě mají k dispozici nebo jaký životní styl preferují. Někteří sportovci konzumují masa příliš. Jiní jsou zase vegetariáni, ale protože zapomínají nahrazovat hovězí fazolemi, mají často nedostatek bílkovin.

Přestože tlusté steaky a obří hamburgery do sportovní (ani do žádné jiné) zdravé výživy nepatří, přiměřené množství bílkovin s příjmem rozloženým do celého dne je nezbytné pro tvorbu svalové hmoty a opravu tkání. Tato část knihy by vám měla poradit, jaké potraviny jsou bohaté na bílkoviny a zároveň jsou rychle a snadno dostupné. V kapitole 7 se pak dočtete o bílkovinách z hlediska konkrétních sportů.

Pro většinu lidí včetně sportovců lze za optimální denní množství považovat 150–200 g potravin bohatých na bílkoviny plus bílkoviny přijaté v kravském nebo sójovém mléce, jogurtech a sýrech (konzumovaných kvůli vápníku). 150 g je velmi málo v porovnání s tím, co někteří jedinci snědí v rámci jediného jídla: v 300 g steaků, v 200 g kuřecích prsou nebo

v plátcích hovězí pečeně. Mnoho sportovců sní potřebné množství bílkovin už k obědu a do večera pak spořádají dvojnásobek až trojnásobek optimální dávky. Nadbytečné bílkoviny se však na svalovou hmotu nepřeměňují.

Na druhou stranu je však mnoho lidí, jejichž strava neobsahuje odpovídající množství bílkovin, protože konzumují převážně ovoce, zeleninu a obiloviny (banán k snídani, salát k obědu nebo quinou s pečenou zeleninou k večeři). Hlavně lidé na dietě, kteří si k jídlu dávají pouze saláty a zeleninu, mají často příjem bílkovin nedostatečný.

Co lze doporučit

Všechny typy potravin s vysokým obsahem bílkovin obsahují cenné aminokyseliny. Srovnání potravin bohatých na bílkoviny najdete v tabulce 1.7. Následující rady vám pomohou obohatit váš sportovní jídelníček:

- **Fazole.** Vegetariánské sterilované fazole (v burritu), hummus (dobře chutná třeba s baby karotkou) a sterilovaná cizrna nebo červené fazole (přidané do salátů) jsou jednoduché způsoby, jak rostlinnou stravou zvýšit příjem bílkovin i sacharidů. Pokud se vyhýbáte fazolím, protože vás nadýmají, zkuste je jíst s Beano, což je potravinový doplněk, který můžete zakoupit v prodejnách zdravé výživy nebo v lékárnách a který snižuje plynatost po vegetariánské stravě.
- **Kuře a krůta.** Drůbeží maso má obecně méně nasycených tuků než masa červená, proto je ze zdravotního hlediska vhodnější. Drůbeží maso však kupujte bez kůže nebo tučnou kůži před přípravou odstraňte. Křupavá kůžička se na talíři totiž může stát neodolatelným pokušením, které je však plné kalorií.
- **Ryby.** Ryby čerstvé, mražené nebo v konzervě jsou nejen vynikajícím zdrojem bílkovin, ale obsahují i omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které chrání zdraví. Doporučená dávka je nejméně 200 g neboli 2 porce čerstvých nebo konzervovaných ryb týdně. Nejlepší jsou ryby žijící v chladných oceánských vodách, například losos, makrela, tuňák, sardinka a sled, jejichž maso obsahuje vyšší procento olejů. Ale jakákoliv ryba je lepší než žádná. Více informací o rybách najdete v kapitole 2.
- **Libové hovězí maso.** Libová hovězí pečeně se dvěma silnými krajíci celozrnného chleba je velmi dobrou volbou nejen z hlediska příjmu sacharidů a bílkovin, ale také železa (chrání před anémií), zinku (nezbytný pro růst a obnovu svalové tkáně) a vitamínů skupiny B (napomáhají tvorbě energie). Mezi nejlibovější části hovězího patří části zadní kýty – vrchní šál, ořech a váleček, které koupíte v lahůdkách. Díky obsahu zmíněných živin a nízkému obsahu tuků je libová hovězí pečeně nutričně vhodnější než sendvič s rozteklým sýrem nebo kuřecím salátem a z hlediska obsahu železa je vhodnější než krutí sendvič. Když omezíte svůj příjem hovězího na 350–500 g týdně, tak zásadně snížíte riziko rakoviny tlustého střeva (a rozmyslete si také, jak často budete jíst průmyslově zpracované uzeniny, jako je šunka, slanina, salám nebo párky).
- **Arašídové máslo a másla z jiných ořechů.** Ačkoliv konzumace velkého množství másla z ořechů může s vaším stravovacím plánem pořádně otrást, několik lžic na celozrnném

Tabulka 1.7 Porovnání obsahu bílkovin v běžně konzumovaných potravinách

Potravina	Bílkoviny (g)
ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY	
Vaječný bílek, 1	3
Tuňák, 1 plechovka (150 g)	22–26
Hovězí pečeně (120 g), po přípravě	30
Kuřecí prsa (120 g), po přípravě*	30
ROSTLINNÉ BÍLKOVINY	
Ořechy, (¼ šálku nebo 30 g)	6
Sójové mléko, 1 šálek (240 ml)	7
Hummus, ½ šálku (125 g)	8
Edamame, ½ šálku	8
Arašídové máslo, 2 polévkové lžice	9
Tofu, 120 g	11
Vegetariánský hamburger (Boca), 75 g	13
MLÉČNÉ VÝROBKY	
Jogurt, 170 g, kelímek	6–7
Sýr, čedar, 30 g	7
Mléko, 1 šálek (240 ml)	8
Řecký jogurt, 170 g, kelímek	18
Sýr cottage, ½ šálku (113 g)	15
PEČIVO, CEREÁLIE, OBILOVINY	
Chléb, 1 krajíc	2
Studené cereálie, 30 g	2
Rýže, ⅓ šálku suché (65 g) nebo 1 šálek po přípravě	4
Ovesná kaše, ½ šálku suché (40 g) nebo 1 šálek po přípravě	5
Těstoviny, 60 g, suché nebo po přípravě	8
ŠKROBOVÁ ZELENINA**	
Hrášek, ½ šálku, po přípravě	2
Mrkev, ½ šálku, po přípravě	2
Kukuřice, ½ šálku, po přípravě	2
Řepa, ½ šálku, po přípravě	2
Brambor, 1 malý	2

* 120 g po přípravě (o velikosti přibližně balíčku karet) = 150 až 180 g v syrovém stavu.

** I když škrobová zelenina obsahuje malé množství bílkovin, tak většina vodnaté zeleniny (a ovoce) poskytuje bílkovin jen zanedbatelné množství. V těchto potravinách přijímáte jen asi 5–10 g bílkovin denně v závislosti na tom, kolik jich sníte.

chlebu, jablku nebo banánu k svačině dodá tělu bílkoviny, vitaminy a vlákninu. Ořechová másla jsou dobrým zdrojem zdraví prospěšných polynenasycených mastných kyselin. Lidé konzumující alespoň dvě dávky arašídového másla (nebo arašídů) týdně mají podle výzkumů nižší riziko srdečně-cévních onemocnění (Kris-Etherton a kol., 2001). Dávejte si ho pravidelně! A vybírejte si především přírodní arašídová másla bez chemických přísad. Pokud vám u nich po otevření nádoby vadí olejnatá usazenina, skladujte je dnem vzhůru. Snadněji tak po otevření zamícháte oddělený olej do másla.

- **Tofu.** Tofu je vhodnou součástí bezmasé stravy a nemusí se vařit. Má jemnou chuť, takže se hodí do salátů, chilli, omáček na špagety, pokrmů z woku nebo do casserole. V samoobsluze tofu obvykle najdete v oddělení zeleniny. Na plátky nebo kostky se dobře krájí tvrdé tofu, měkké se používá pro přípravu koktejlů a omáček.

I sportovci, kteří si nevaří, mohou do svého denního stravovacího plánu zařadit dostatek bílkovin. V samoobsluze si můžete v lahůdkách koupit krůtí prsa, grilované kuře, kelimek hummusu, sterilovanou čočkovou polévku, tuňáka, lososa, kuře ve fólii, mandle nebo mražené edamame (nezralé sójové boby).

Tuky a oleje

Sportovní dietologové dříve nabádali: „*Jezte méně tuků!*“, ale dnes říkají: „*Jezte správné druhy tuků!*“ Jejich doporučení jsou následující:

- **Omezte zejména příjem tuhých nasycených tuků.** Mezi ně patří sádlo a pevné margaríny. Všeobecná americká dietní směrnice pro roky 2015–2020 doporučuje osvojit si zdravé stravovací návyky, které omezují konzumaci nasycených tuků na méně než 10 % přijatých kalorií, a zdůrazňuje příjem nenasycených tuků. Americká kardiologická asociace doporučuje osobám se zvýšenou úrovní LDL cholesterolu toto číslo snížit pod 6 %. Těchto 6 % odpovídá 120 kcal (13 g) nasycených tuků na 2000 kcal, tedy přibližně 3 čajovým lžičkám denně.

- **Používejte spíše měkké nebo tekuté mono- a polynenasycené mastné kyseliny.** Mezi ně patří roztíratelné margaríny, olivový olej a řepkový olej. To znamená víc olivového oleje a méně másla, víc olejnatých ryb a méně mastných mas. Na minimum snižte částečně hydrogenované tuky v průmyslově zpracovaných potravinách, jako jsou krekry, koláče, sušenky nebo moučníky.

Kolik je dost?

Všeobecná americká dietní směrnice pro roky 2015–2020 už nestanovuje žádnou hranici pro celkové kalorie přijaté v tucích. Někteří sportovci přijímají příliš mnoho nasycených tuků: tousty s máslem k snídani, saláty se spoustou slaniny a sýra k obědu a salámovou pizzu k večeři. Pokud patříte k lidem, kteří konzumují jídla s nasycenými tuky po celý den, snažte se vyměnit špatné tuky za dobré. Nahraďte klasické máslo arašídovým, do salátu si místo slaniny dávejte olivy a avokádo, salám na pizzu nahraďte paprikou. Pokud vaše hlavní jídla

tvoří zdravější kombinace, tak možná dokážete ovládnout své chutě a odepřít si k svačině průmyslově vysoce zpracované chipsy, sušenky a podobné výživově chudé, zato na nezdравé tuky bohaté potraviny.

Co lze doporučit

Následující formy tuků patří do sportovní výživy, protože mají pozitivní vliv na naše zdraví:

- **Mandle, vlašské ořechy a ostatní druhy ořechů.** Ořechy chrání před vznikem srdečně-cévních onemocnění, proto jsou ořechy a oleje z nich vyrobené výbornou přísadou do cereálií, salátů, vařené zeleniny i těstovin.
- **Avokádo.** Nutričně bohaté avokádo obsahuje hodně mono- a polynenasycených mastných kyselin, proto do sportovní stravy rozhodně patří. Vychutnejte si ho rozmačkané v kořeněném avokádovém pyré, nakrájené na plátky v krutém sendviči nebo na kostky v salátu a také v koktejlech, svačinách i hlavních jídlech. Je zdravou alternativou majonéz a tučných salátových záливоk.
- **Chia semínka, lněná semínka (mletá).** Chia i lněná semínka obsahují kyselinu alfa-linolenovou (ALA), což je zdraví prospěšná esenciální omega-3 mastná kyselina. Mletým lněným semínkem si posypte studené cereálie, zamíchejte ho do koktejlů nebo do těsta na palačinky. Chia semínka přisypávejte pro zahuštění do koktejlů a polévek.
- **Olivový olej.** Tato mononenasycená mastná kyselina je spojována s nízkým rizikem vzniku srdečně-cévních onemocnění a rakoviny. Používejte ho do salátů, k namáčení pečiva i k tomu, aby se k sobě nelepily těstoviny. Pokud používáte olivový olej pro jeho pozitivní vliv na zdraví, kupujte nerafinovaný extra panenský olivový olej, i když je dražší, protože ten obsahuje víc fenolických sloučenin (silné antioxidanty mírnící záněty).
- **Arašídové máslo a máslo z jiných ořechů.** Nejlepší jsou co nejvíc přírodní výrobky, které jsou méně průmyslově zpracované, ale i běžné komerční značky většinou obsahují zdravé tuky.
- **Losos, tuňák a olejnaté ryby.** Už jen dvě porce týdně (200–360 g) vám poskytnou dostatek zdraví prospěšných omega-3 kyselin nazývaných EPA a DHA, které chrání před srdečním onemocněním.

Cukry a sladkosti

Dobře vyvážená strava může obsahovat i sladkosti, hlavní je však střídmost. Nejdřív je nutné nasytit se zdravými potravinami a až pak si vychutnat nějakou malou sladkost pro potěšení. Na kousku hořké čokolády po sendviči k obědu není nic špatného. Jíst místo oběda čokoládové tyčinky už špatné je. Sportovcům doporučuji, aby se řídili všeobecnou americkou dietní směrnicí pro roky 2015–2020 a omezili svůj denní příjem cukru na 10 % celkově přijatých kalorií. Americká kardiologická asociace doporučuje hranici 100 kcal cukru pro ženy a 150 kcal cukru pro muže, což odpovídá 480 až 720 ml sportovního nápoje. To není mnoho!

JSOU LEPŠÍ BIO POTRAVINY?

Mnoho mých klientů se ptá, zda má smysl utrácet peníze za organické (BIO) ovoce a zeleninu. Jsou organické potraviny lepší, bezpečnější a nutričně bohatší? Podle prohlášení Americké pediatrické akademie (Forman a kol. 2012), zní jednoduchá odpověď takto: Organické potraviny mají snížený obsah pesticidů a na antibiotika rezistentních bakterií, jsou lepší z hlediska životního prostředí, bezpečnější pro jejich producenty a podporují malé farmy. Není pochyb o tom, že pesticidy jsou nebezpečné pro životní prostředí i zemědělce, kteří jsou pravidelně vystavováni vysokým dávkám jedovatých chemikálií. Z hlediska výživových hodnot však organické potraviny nemají žádnou zvláštní výhodu. Když si dáte větší porci stejné neorganické potraviny, tak to zcela vyváží případné výživové rozdíly.

To, zda jsou organické potraviny lepší pro zdraví nebo zda snižují riziko nějakého onemocnění, musí být teprve prokázáno (Bradbury a kol., 2014; Smith-Spangler a kol., 2012). Je třeba si uvědomovat, že případné riziko hrozí nejvíc dětem a mladistvým, a to včetně možného rizika sníženého IQ (CSPI, 2012). Spory o vhodnosti organického nebo konvenčního zemědělství se netýkají nutriční a zdravotní problematiky, ale jsou spíš otázkou politickou nebo souvisejí s osobními preferencemi. Můj současný názor na tuto problematiku je tento:

Slovo organický se týká způsobu, jakým zemědělci produkují a zpracovávají ovoce, zeleninu, obilí, maso, vejce a mléčné produkty. Pokud je na etiketě výrobku uvedeno *přírodní, bez hormonů* nebo *z volného výběhu*, neznamená to, že se jedná o organický produkt. Za organické lze považovat pouze potraviny produkované a zpracovávané v souladu s normami pro BIO potraviny. Organičtí zemědělci nepoužívají chemická hnojiva, insekticidy nebo přípravky proti plevelům. Nepoužívají ani růstové hormony, antibiotika nebo léčiva, která urychlují růst zvířat nebo slouží k prevenci jejich onemocnění. Organický také neznamená bez pesticidů, protože v organickém zemědělství jsou některé syntetické pesticidy povolené. K zanesení pesticidů může rovněž dojít z blízkých neorganických farem. BIO ovoce a zelenina mohou být o 30 % i víc dražší než neorganické produkty. Má smysl za ně platit vyšší cenu? Pokud jde o chuť, někteří sportovci tvrdí, že organické potraviny chutnají lépe. Pokud jde o výživové hodnoty, jsou rozdíly mezi nimi velmi malé (Winter a Davis, 2006).

Konzumovat organické potraviny má smysl kvůli snížení množství pesticidů v těle a s tím souvisejícím snížením rizika vzniku rakoviny nebo poškození plodu před narozením. Některé skupiny a organizace upozorňují, že malé množství pesticidů se může v těle ukládat a potenciálně tak zvyšovat riziko zhoubných nádorů, ovlivňovat reprodukci a způsobovat hormonální poruchy i vrozené vady. Zatím není jasné, kolik pesticidů můžeme bezpečně tolerovat. Pesticidy mohou negativně ovlivnit zejména děti v jejich růstových obdobích, např. v raném dětství. Někteří odborníci se domnívají, že mohou souviset i s poruchami učení a hyperaktivitou.

Americká Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) zavedla normy, které vyžadují sto- až tisícinásobnou míru bezpečnosti pro zbytkové množství pesticidů. Její doporučení byla vytvořena na základě vědeckých údajů, které určují, že takové množství „podstatným

Nákup lokálně produkováných potravin

Když odhlédneme od zdravotních hledisek, tak nákup lokálně produkováných potravin (ideálně organických) napomáhá udržitelnému rozvoji země a obnovování zdrojů, podporuje drobné farmy a zlepšuje životní podmínky zemědělců. Při existenčním riziku může být drobný farmář v pokušení prodat zemědělskou půdu na bytovou nebo průmyslovou výstavbu, a snížit tak plochu zeleně, která nám třeba při běhání, cyklistice nebo výletech do přírody dělá radost.

Pokud kupujete ovoce a zeleninu ve velkém supermarketu, všimněte si, odkud tyto produkty pocházejí, abyste se mohli zamyslet, zda nedáte přednost lokálním výrobkům. Doprava potravin z Asie nebo Afriky spotřebovává pohonné hmoty, což zhoršuje emise skleníkových plynů, které přispívají ke klimatickým změnám. Je to snad v souladu s trvale udržitelným rozvojem planety a ochranou životního prostředí? Vhodnější je dávat přednost potravinám, které se do obchodů dovážejí z farem co nejbliž vašeho bydliště.

způsobem nezvýší riziko ohrožení zdraví“. Průzkum z roku 2016 provedený na 10 365 vzorcích potravin (čerstvých, mražených a sterilovaných) zjistil, že jen 48 z těchto vzorků obsahovalo zbytky pesticidů, které překračovaly povolenou toleranci (Program údajů o pesticidech Ministerstva zemědělství USA, 2016).

Podle odborníků z pracovní skupiny ochrany životního prostředí (EWG, 2018) jsou americkou vládou povolené limity pesticidů příliš liberální. Tito odborníci přesto souhlasí, že zdravotní přínos konzumace zvýšeného množství ovoce a zeleniny převažuje známá rizika příjmu zbytkových množství pesticidů. Co by tedy měli dělat chudí, ale hladoví sportovci?

- Jezte rozmanitou stravu a omezte tak příjem specifických zbytkových množství pesticidů.
- Ovoce a zeleninu si vždy pečlivě omyjte pod tekoucí vodou. Tak lze odstranit až 99 % zbytkového množství pesticidů (v závislosti na potravině a typu pesticidu).
- Oloupejte slupku nebo oškrábejte povrchovou vrstvu z jablek, hrušek, brambor, mrkve (uvědomte si však, že tím odstraníte i důležité živiny).
- Odstraňujte horní nebo vnější část řapíkatého celeru, hlávkového salátu a hlávkového zelí.
- Kupujte organickou variantu potravin, kterou jíte nejčastěji. (Když jíte třeba pět jablek denně, kupujte si raději jablka organicky vypěstovaná.)
- Kupujte raději BIO kvalitu těch druhů ovoce a zeleniny, u kterých se ví, že v neorganické kvalitě obsahují vysoké množství zbytkových pesticidů (přestože jsou tato množství v zákonné toleranci): jahody, špenát, nektarinky, jablka, hroznové víno, broskve, třešně, hrušky, rajčata, celer, brambory a sladké papriky.
- Pokud chcete ušetřit, kupujte konvenčně pěstovanou zeleninu a ovoce, které nemají žádný nebo jen minimální obsah pesticidů (nebo mají nejedlou slupku, která se vyhazuje): avokádo, sladká kukuřice, ananas, zelí, cibule, mražený hrášek, papája, chřest, mango, lilek, cukrový meloun, kiwi, ananasový meloun, květák a brokolice.

Obezogeny a průmyslové potraviny

Když budete jíst víc organických potravin a potravin bez chemických přísad, pravděpodobně tím omezíte konzumaci průmyslově vysoce zpracovaných potravin, z nichž některé obsahují „obezogeny“. Obezogeny jsou chemické sloučeniny, které přispívají k nárůstu počtu a velikosti tukových buněk. Nacházejí se v balených potravinách, léčivech a průmyslových výrobcích (např. plastech), ovlivňují metabolické procesy, narušují hormonální rovnováhu a u některých jedinců vytvářejí dispozice k tloustnutí. Expozice matky vůči těmto látkám během těhotenství může částečně vysvětlit zvyšující se výskyt dětské obezity, větší ukládání tuků i u dřív štíhlých lidí, patologickou obezitu, cukrovku 2. typu nebo změnu pohlaví u ryb (příznak hormonálních poruch; Hollcamp, 2012; Schwartz a kol., 2017).

Pro pochopení role obezogenů a omezení jejich výskytu v životním prostředí je zapotřebí další výzkum. Obezogeny se nacházejí v plastech, konzervách a nádobí s nepřilnavým povrchem, ale také v osvěžovačích vzduchu, pracích prostředcích a kosmetických výrobcích. Dokud nebudeme vědět víc, je to další důvod, proč jíst potraviny, které jsou méně průmyslově zpracované a balené a jsou ve svém přirozeném stavu.

Když budete jíst víc nezpracovaných potravin, sníte také příjem ultrazpracovaných potravin (chipsů, instantních polévek, čínských nudlí atd.), které obsahují spoustu přísad pro zvýraznění chuti, barvy, struktury a prodloužení trvanlivosti. Tyto přísady a také chemické látky, které se uvolňují při ohřívání ultrazpracovaných potravin, se dávají do souvislosti se zvýšeným rizikem rakoviny (Fiolet a kol., 2018). Díky vědeckému výzkumu budeme časem lépe chápat, jak ultrazpracované potraviny ovlivňují naše tělo. Zatím se však musíme zaměřit na vhodné stravovací návyky, což znamená jíst co nejvíc zdravého jídla a co nejméně toho nezdravého.

JÍDLO BY MĚLO BÝT JEDNOU Z RADOSTÍ ŽIVOTA

Mnozí sportovci jdou kvůli zdravé výživě do extrémů. Přestože se představa zdravého stravování individuálně liší, může se někdy bohužel i zvrhnout. Fanatičtí „příznivci zdravé výživy“ mívají mnoho (dobře míněných) stravovacích zásad, jako třeba:

- Žádný rafinovaný cukr, gumoví medvídci, sladké limonády a sladkosti obecně.
- Žádné bramborové ani kukuřičné chipsy, sýrové křupky a slané pochutiny obecně.
- Žádné koblihy, bílé pečivo nebo palačinky.
- Žádný McDonald's, Burger King, pizza nebo párky v rohlíku.
- Žádné sušenky, moučníky, narozeninové dorty ani jiné sváteční „mňamky“.
- Žádné průmyslově vysoce zpracované potraviny v obalech.

Pokud ve snaze „jíst zdravě“ a dodávat tělu prémiovou výživu odstraní všechny tyto „nezdravé“ potraviny, můžeme si položit otázku:

- Musíte mít opravdu dokonalou stravu proto, abyste měli perfektní stravovací program? Ne.
- Když si občas dáte párek v rohlíku nebo nějakou sladkost, znamená to, že tím „zazdíte“ všechny zdravé potraviny, které převážně jíte? Ne.
- Když si dáte na své narozeniny dort, znamená to, že máte slabou vůli? Rozhodně ne!

Nezdravé jídlo, které máte rádi, ale dáte si ho jen občas, má ve vyvážené sportovní stravě své místo.

JAK VYTVOŘIT SPORTOVNÍ JÍDELNÍČEK

Když jste knihu dočetli až sem, tak víte, které potraviny jsou nejvhodnější. Vtip je v tom, jak z nich sestavit zdravá jídla a svačiny. Do každého jídla doporučuji zařadit nejméně tři z pěti potravinových skupin. Tabulka 1.8 vám ukáže, jak můžete postupovat.

Jídlo vytvořené kombinací potravin může představovat dobře vyváženou stravu na jednom talíři. Například celozrnná pizza se sýrem, paprikou, cibulí a houbami rozhodně není nezdravé jídlo. Zahrnuje mléčný výrobek bohatý na vápník (nízkotučná mozzarella), zeleninu s vysokým obsahem draslíku, beta karotenu a vitamínu C (z rajčatového protlaku a zeleninové složky) a na sacharidy bohaté obiloviny v korpusu. Pizza se silným korpusem k večeři obsahuje mnoho sacharidů a do sportovního jídelníčku se hodí lépe než Caesar salát s kuřecím masem, který je plný tuků a bílkovin.

Doporučené množství vitaminů, minerálů, aminokyselin (stavebních kamenů bílkovin) a dalších živin nutných pro pevné zdraví lze sníst při denním kalorickém příjmu od 1200 do 1500 kcal za předpokladu, že si pečlivě vybíráte pestré a zdravé potraviny.

Tabulka 1.8 Jak sníst víc potravinových skupin v jednom jídle

Potravinová skupina	1. jídlo	2. jídlo	3. jídlo
Obiloviny	ovesné vločky	wrap z celozrnné pšenice	těstoviny
Ovoce	rozinky	avokádo	ovocný salát
Zelenina	(sterilovaná) dýně	salsa	rajčatový protlak
Mléčné výrobky / vápník	nízkotučné (sójové) mléko	nízkotučný sýr	nízkotučný jogurt
Bílkoviny	mandle	krůta	masové kuličky z krůtího masa

Protože mnozí aktivní lidé konzumují 2000–5000 kcal denně (v závislosti na věku, pohybové aktivitě, tělesné konstituci a pohlaví), je velmi pravděpodobné, že přijímají víc než dostatek vitaminů a dalších živin. Oproti tomu lidé na dietě mají sklon jíst méně kalorií a musí si proto rozumně vybírat nutričně bohaté potraviny, které při nízkém obsahu kalorií poskytují dostatek živin. Jinak by se jim mohlo stát, že v jejich stravě budou některé důležité živiny chybět. Na internetu je možné najít webové stránky nebo dokonce existují aplikace pro chytré telefony, kde můžete sledovat svůj stravovací program a vyhodnotit, zda je váš denní příjem stravy vyvážený a přiměřený.

Jíst zdravě nemusí být obtížný úkol. Následující kapitoly vám poradí, jak upravit váš sportovní jídelníček v zájmu pevného zdraví a dostatku energie pro sport, cvičení a plnohodnotný život. Pokud bych to musela shrnout do několika bodů, vypadaly by takto:

- Jezte pestré a zdravé potraviny, abyste do těla dostali široké spektrum zdraví prospěšných látek. Snažte se při každém hlavním jídle sníst potraviny z alespoň tří potravinových skupin (při svačinách alespoň ze dvou, podrobněji viz kapitola 5).
- Preferujte zdravé potraviny a omezujte ty nezdravé.
- Dodržujte časy hlavních jídel a využijte jídlo k tomu, abyste nebyli jen dobrými sportovci, ale abyste se rozvíjeli ve sportovce skvělé. Nepodceňujte účinnost dobrého sportovního stravovacího plánu!



Strava pro dlouhodobě pevné zdraví

Podle Centra pro kontrolu a prevenci chorob je očekávaná délka života průměrného Američana asi 78,5 roku. Pokud máte žít dlouho, měli byste se snažit být co nejzdravější. Život vás pak bude mnohem víc bavit.

Udržet si pevné zdraví co nejdéle znamená uvědomovat si pozitivní vliv výživy na prevenci a léčbu onemocnění souvisejících se stárnutím, což jsou v podstatě nemoci způsobené tělesnou pasivitou a nevhodnou výživou. Žádný lék nemá tak silný dlouhodobý vliv na zdravotní stav jako zdravá strava kombinovaná s aktivním životním stylem. Naštěstí jsou potraviny nutné pro zachování zdraví stejné jako ty, které jsou vhodné pro sportovní výživu. Vysoce kvalitní sportovní výživa předchází nemocem, snižuje riziko zánětů, podporuje hojení ran a udržuje vás v pohybu.

Sportovci jsou však často zmatení a nevědí, které potraviny jsou „dobré“ a které „špatné“. Moji klienti se mě opakovaně ptají: „*Co bych neměl/a jíst?*“ Na to odpovídám, že „špatné“ potraviny jsou jen ty, které jsou plesnivé nebo jedovaté (nebo na které máte alergii). Všechny ostatní mohou být (v přiměřeném množství) součástí vyváženého a zdravého stravovacího plánu.

Ačkoli neexistuje nic takového jako špatné potraviny, existuje špatný jídelníček. Opakovaná konzumace průmyslově zpracovaných potravin s vysokým obsahem nasycených tuků a rafinovaných cukrů může výrazně přispět k obezitě, rakovině, srdečním onemocněním, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce, selhání ledvin, zánětům a dalším chorobám spojeným s přejídáním. Jak už jsem zdůraznila v první kapitole, strava založená na celozrnných obilovinách, ovoci, zelenině, ořechách, libovém mase a nízkotučných mléčných výrobcích nebo jiných potravinách bohatých na vápník spolu s aktivním životním stylem je tou nejlepší investicí do zdraví a sportovní výkonnosti. Cílem této kapitoly je pomoci vám při výběru potravin vhodných pro celoživotní tělesnou i duševní pohodu.

STRAVA A ZDRAVÉ SRDCE

Ve vyspělých zemích světa umírá nejvíc lidí na srdečně-cévní (kardiovaskulární) onemocnění, a to bez ohledu na pohlaví. Riziko těchto onemocnění lze snížit především vyváženým stravováním a aktivním životním stylem. Přesto si někteří aktivní lidé často myslí, že se jich zdravá strava netýká, a věří tomu, že pohybová aktivita je automaticky ochrání před onemocněním srdce a cév. To je omyl! Jeden z mých přátel, zdánlivě zcela zdravý osmačtyřicetiletý maratonec, náhle zemřel na silný srdeční infarkt. Běžel 2 hodiny a 10 minut a pak zastavil své stopky. Našli ho ležet mrtvého na běžecké stezce. Všichni jeho známí byli v šoku.

Bohužel i lidé, kteří o své zdraví uvědoměle pečují, jsou často zmatení z neustálého přílivu nových informací, které se týkají souvislostí mezi stravou a srdečně-cévními onemocněními. Stále tak hledáme pravdivé a jednoznačné odpovědi na otázky: Je hovězí maso zdravé, nebo nezdravé? Měli bychom jíst vejce? Máme používat máslo, nebo margarín? Odpověď není bohužel pro všechny stejná, protože závisí na individuálních genetických předpokladech. Nebude to trvat dlouho a stravovací doporučení budou založena na genetických testech. Teď se však musíme spokojit s návrhy, jak zlepšit výživu podle nejnovějších poznatků nutričního výzkumu, a tím alespoň potenciální srdečně-cévní onemocnění oddálit, když už ho nelze úplně vyloučit.

Jezte tak, aby vaše srdce bylo zdravé

Malé změny každodenního jídelníčku ve prospěch zdraví vašeho srdce mohou z dlouhodobého hlediska představovat zásadní rozdíl (tabulka 2.1). Konzumujte stravu bohatou na zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny a vlákninu. Své stravovací návyky můžete zlepšit s pomocí níže uvedených doporučení ohledně stravování a životního stylu, a snížit tak riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění:

- Snažte se udržovat si zdravou váhu.
- Jezte minimálně 200 g olejnatých ryb týdně.
- Omezte příjem nasycených tuků a částečně hydrogenovaných olejů.
- Nahraďte nasycené živočišné tuky zdravějšími nenasycenými tuky z ořechů, avokáda a rostlinných olejů.
- Snažte se nekonzumovat tolik sladkých nápojů a jídel, abyste si udrželi zdravou váhu.
- Vybírejte a připravujte si jídla s nízkým obsahem soli nebo zcela bez soli.
- Alkohol pijte jen mírně (nebo vůbec ne).
- Mimo svůj domov se stravujte rozumně a zdravě.
- Snažte se po většinu dnů v týdnu minimálně 30 minut aktivně hýbat.

Tabulka 2.1 Malé změny v jídelníčku pro zdravější srdce

Běžné jídlo	Náhrada
Bílý bagel se smetanovým sýrem	Celozrnný bagel s arašídovým máslem
Omeleta s tučným sýrem	Omeleta s kapustou, houbami a nízkotučným sýrem
Bramborové chipsy namáčené do cibulového dipu	Pečené kukuřičné chipsy s avokádovým pyré
Krůtí maso v sýrovém wrapu	Krůtí maso s rajčetem v avokádovém wrapu
Syrová zelenina se zálivkou z plísňového sýru	Syrová zelenina s hummusem
Salát se smetanovou zálivkou	Salát se zálivkou z olivového oleje
180 g hovězí svíčkové	180 g lososa
Pečené brambory s máslem	Pečené brambory s pestem

Ovesné vločky a zdravé srdce

Oves, ječmen, čočka, hrách a fazole obsahují typ rozpustné vlákniny, která chrání před onemocněním srdce. Snažte se do svého jídelníčku zařadit víc potravin, které tuto vlákninu obsahují. Například vyměňte toust nebo bagel za miskou zdravé ovesné kaše.

Z výzkumu vyplývá, že miska (1½ šálku po přípravě) ovesné kaše denně může snížit hladinu cholesterolu v krvi (především u lidí s cholesterolem už zvýšeným), a to zejména pokud je součástí celkově zdravé stravy (Expertní panel pro zjištění, zhodnocení a léčbu vysokých hladin cholesterolu v krvi u dospělých, 2001).

Pokud nemáte čas uvařit si ovesnou kaši doma, můžete si k dopolední nebo odpolední svačině dát její instantní variantu. Nebo to dělejte jako já: přidávejte si ovesné vločky (klasické nebo instantní) do studených cereálií. Smícháním cereálií a ovesných vloček snadno získáme dva zdravé produkty v jedné misce.

Vejsce a zdravé srdce

Vejsce patří mezi nutričně bohaté potraviny s vysokým obsahem bílkovin a karotenoidů ve žloutku, které chrání oční čočku před šedým zákalem a degenerací způsobenou věkem. Dřív lékaři říkali, že jíst vejce je špatné, protože obsahují hodně cholesterolu.

Nové studie však ukazují, že cholesterol obsažený ve vejcích má u většiny lidí minimální vliv na hladinu cholesterolu v krvi, zejména v kombinaci s celkově zdravou stravou. Proto všeobecná americká dietní směrnice už pro většinu zdravých lidí hranici příjmu cholesterolu nestanovuje. Studie u lidí s prediabetem nebo diabetem 2. typu, kteří měli vysoké riziko srdečně-cévního onemocnění, prokázala, že při konzumaci víc než 12 vajec týdně (tj. asi 2 vajec denně) po dobu 12 týdnů u těchto osob nedošlo k žádnému problému souvisejícímu se zdravím srdce (Fuller a kol., 2015). Nezapomeňte však používat selský rozum. Jíst šest vajec denně by asi nebyl ten nejlepší nápad.