

VEDA & ZDRAVIE



JEDLO
A
TELO

NOVÉ POZNATKY,
AKO ZLEPŠIŤ SVOJE
STRAVOVANIE,
ZDRAVIE AJ ŽIVOT

HN EDÍCIA

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorov a vydavateľa.

ISBN 978-80-8254-068-3

VEDA & ZDRAVIE



JEDLO
A
TELO

NOVÉ POZNATKY,
AKO ZLEPŠIŤ SVOJE
STRAVOVANIE,
ZDRAVIE AJ ŽIVOT

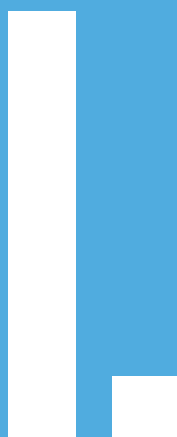
ÚVOD

„Jediná vec, ktorá je horšia ako zlé zdravie, je zlé meno,“ vyhlásil svojho času slávny spisovateľ Gabriel García Márquez. Hoci dielo i myšlienky tohto kolumbijského nositeľa Nobelovej ceny sú veľmi inšpiratívne, dovoľm si polemizovať. Isto, z filozofického hľadiska by sa dala jeho premisa rozvíjať, ale praktický život i mne neraz ukázal, že keď hapruje zdravie, zbytočné je čokoľvek iné. Majetok, úspech, kariéra... asi len láskavá rodina či chápatý partner by mohli sekundovať dôležitosti života bez choroby. Samozrejme, nehovorím o bežnom prechladnutí. Ale o „prízrakoch“, ktoré nám ničia útroby neraz i niekoľko rokov či dekád. A ktorých dôsledky nám môžu život značne nepríjemniť či dokonca predčasne ukončiť.

Téme zdravia sa dlhodobo venujeme aj na stránkach HN magazínu, ktorý vychádza ako víkendová príloha Hospodárskych novín. Oslovujeme odborníkov a sledujeme najnovšie trendy a objavy z tohto súdka. Vybrali sme pre vás 20 textov mapujúcich najčastejšie zdravotné problémy, ktoré nás kvária. A zhrnuli sme v nich mnohé otázky, v ktorých sa bežný človek neraz stráca, pretože ho bombarduje pretlak protichodných informácií z rôznych strán. Verím, že vám pomôžu vykročiť smerom k telesnej i duševnej pohode. Pretože – slovami Budhu – každý človek je autorom vlastného zdravia alebo choroby.

Prajem vám príjemné čítanie.

Alžbeta Pňačková, vedúca HN magazínu ■



1.	Lieky na tanieri	8
2.	Bryndza ako liek	18
3.	Nebezpečné ovocie?	28
4.	Terorizmus zdravej stravy	42
5.	Strašiak menom cholesterol	54

JEDLO

6.	Mýty o potravinách	66
7.	Dá sa kúpiť zdravie v tabletkách?	82
8.	Tuky ako liek	92
9.	Liečivé rastliny nie sú placebo	104
10.	Tajomný hormón noci	114



1.



Lieky na tanieri

To, čo do seba každodenne dávame, má na naše telá zásadný vplyv. A nielen v rámci prevencie. Ako sa teda popasovať s civilizačnými ochoreniami a kedy môže jedlo odvrátiť infarkt či cukrovku?

Jedlo je jednou z nevyhnutných zložiek nášho prežitia. Hoci to bez neho v porovnaní napríklad s vodou či kyslíkom vieme vydržať pomerne dlho (v závislosti od stavu či veku sú to zhruba tri týždne), dlhodobé hladovanie nás môže poslať do záhrobia alebo nás minimálne na dlhý čas „zaparkovať“ v nemocnici. No ani opačný extrém nie je z hľadiska dlhovekosti práve optimálnym riešením. Už slávny Paracelsus v 16. storočí tvrdil, že potrava môže byť liekom alebo jedom a závisí iba od veľkosti dávky. Kedy teda môže jedlo uzdravovať a prečo by sme mu mali venovať mimoriadnu pozornosť? Čaká nás poriadna porcia otázok, ktoré si žiadajú odpoveď.

Nie je liek ako liek

Na samom začiatku si však vyjasníme jednu zásadnú skutočnosť. Dosiaľ nebolo žiadnymi relevantnými štúdiami dokázané, že závažné choroby, ako napríklad rakovinu či celú škálu autoimunitných ochorení, by bolo možné vyliečiť iba zmenou stravy či nejakou konkrétnou potravinou. Aby niečo mohlo byť z medicínskeho hľadiska kategorizované ako liečivo, musí splniť množstvo podmienok, testov a kontrol vrátane randomizovaných dvojito zaslepených vedeckých štúdií. Ak vám niekto bude tvrdiť, že si vyliečil trebárs systémový lupus iba tým, že prestal jesť mäso a mliečne výrobky, alebo že vám cviklová šťava zlikviduje zhubný nádor žalúdka, tak zbystrite pozornosť, pretože ide o veľmi nebezpečné odporúčania. „Toto posledné považujem za vysoko nemravné. Potraviny určite nemôžu nahradiť lieky. Ani sa na žiadnej potravine nemôže deklarováť, že lieči nejakú chorobu. Ak vás bude niekto presviedčať,

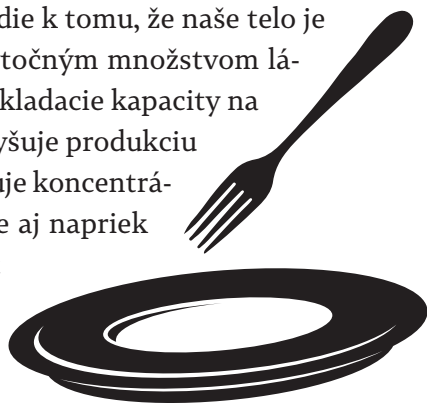
že nádor zahubíte zmenou stravy alebo popíjaním špeciálne namiešaných kokteíl, neverte mu,“ upozornila pre HN magazín Jana Jurkovičová, prednostka Ústavu hygieny Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ktorá sa špecializuje na oblasť výživy a prevenciu chronických ochorení.

To však neznamená, že nám to, čo denne kladieme do úst, môže byť celkom ukradnuté. Pretože jestvujú diagnózy, kde je správna strava minimálne rovnako dôležitá ako tabletky či injekcie. Nehovoriac o tom, že tým najlepším liekom na prakticky všetky civilizačné ochorenia je prevencia v podobe vyváženej stravy. No, bohužiaľ, aj keby si všetci lekári a vedci sveta zodrali ústa opakovaním, že to znamená veľa ovocia a zeleniny, minimum priemyselne spracovaných potravín, striedma konzumácia mäsa a hlavne údenín či čo najnižší nutný príjem soli a cukru, ľudstvo pravdepodobne zo dňa na deň nevykročí na tú správnu cestu. Neriešme však „klasické“ moralizovanie a poďme si posvietiť na niekoľko konkrétnych prípadov, keď môžu aj pomerne malé zmeny priniesť veľké výsledky. Porovnateľné dokonca s užívaním liekov.

Preplnené šuplíky

A začnime s ochorením, ktoré v posledných rokoch dosahuje úroveň epidémie. Diabetes alebo ľudovo cukrovka patrí celosvetovo k diagnózam s najvyšším počtom pribúdajúcich prípadov. Len na Slovensku sa k lekárom ročne dostaví priemerne viac ako 15-tisíc nových diabetikov, pričom najvyššie zastúpenie má diabetes mellitus

2. typu. A práve ten prichádza obvykle nebadane, plazivo a, žiaľ, často si naň takpovediac „zarábame“ sami. Aj preto je medzi pacientmi s týmto ochorením pomerne značné zastúpenie ľudí trpiacich nadváhou či obezitou. Hoci presný mechanizmus toho, ako sa životný štýl preklopí až do diabetu, ale napríklad aj do mnohých onkologických ochorení, opísaný nie je, lekár Jan Gojda pre český magazín Téma priblížil jednu z teórií. Podľa vedúceho Oddelenia klinického výskumu Centra pre výskum diabetu, metabolizmu a výživy 3. lekárskej fakulty Karlovej univerzity každý dostal „do vienka“ istú individuálnu schopnosť skladovania energie. Evolučne sme veľmi dobre vybavení na to, aby sme vystačili s málom, vďaka čomu sme po miliónoch rokov boli schopní prežiť vojny a hladomory, keď bol potravý nedostatok. „Dnes sa nám však tento model veľmi nehodí, pretože žijeme v nadbytku. K tomu sme dramaticky znížili fyzickú aktivitu a energetický výdaj. A zmenili štruktúru toho, čo jeme, pretože konzumujeme oveľa viac priemyselne spracovaných potravín,“ vysvetľuje Gojda a dodáva, že okrem toho všeobecne potravín zjeme oveľa viac ako kedysi. „To všetko vedie k tomu, že naše telo je permanentne zahľtené nadbytočným množstvom látok, ktoré ukladáme. Keď sú ukladacie kapacity na svojom limite, organizmus zvyšuje produkciu inzulínu. Tento hormón reguluje koncentráciu glukózy v krvi a umožňuje aj napriek preplneným „šuplíkom“ natlačiť ešte ďalšie živiny do tukového tkaniva a svalov.“ V jednej chvíli je toho však na organizmus už naozaj priveľa,



inzulín prestane fungovať a nám v krvi stúpne cukor, teda máme vysokú glykémiu.

Jan Gojda okrem toho upozorňuje aj na ďalšie riziko narušenia produkcie inzulínu, ktorý je okrem iného aj rastovým hormónom a okrem cukrovky nás môže doviesť dokonca až na onkológiu. „Spájajúcim prvkom obezity a rakoviny je hyperinzulinizmus, stav vysokej hladiny inzulínu v krvi, keď sú už tkanivá na inzulín necitlivé, takže do svalov ani iných tkanív už nie je možné uložiť viac zásob. Zvýšená hladina inzulínu v krvi zároveň stimuluje prorastové dráhy v celom tele. A zvyšuje pravdepodobnosť, že tento rast sa niekde vymkne spod kontroly a dôjde k nádorovému zvratu,“ opisuje neveselé súvislosti, ktorých presné detaily ešte čakajú na podrobné vedecké prebádanie.

Bez tabletiek

Čo s tým? Hoci, ako dôvodí Jan Gojda, nejde vždy o absolútne priamu úmeru či súvislosť, tak príklon k rastlinnej strave znižuje riziko vzniku nielen obezity a spomínaného diabetu 2. typu, ale aj niektorých kardiovaskulárnych chorôb a tiež nádorových ochorení spojených s obezitou, teda najmä rakoviny žalúdka, pankreasu, hrubého čreva či konečníka.

Odborníci sa však takmer unisono zhodujú, že skôr než vypichovať jednotlivé zložky ide o akési stravovacie modely, teda komplexnejšie poňaté súbory potravín, ktoré môžu pomáhať upevňovať naše zdravie. Z tých európskych je to napríklad často spomínaná stredomorská „diéta“

(správnejšie strava), zahŕňajúca veľa rýb, zdravých tukov v podobe orechov či olivového oleja a hromadu čerstvej zeleniny. Chcete viac príkladov? Zalistujme spoločne napríklad na stránke Lovci šarlatánov a zacitujme slová internistu Rolanda Oravského: „Ak pacient s chorobou pečene (napríklad s veľmi častou steatózou, čiže stukovatením pečene) obmedzí prísun tukov, podporí tým regeneračné schopnosti pečene. Pacient s cukrovkou 2. typu pri dostatočne aktívnom pohybe a pri zdravej strave môže znížiť hladinu glukózy v krvi na normálne hodnoty aj bez farmakologickej terapie. V súčasnosti dokonca existujú prípady pacientov, ktorí sa pomocou radikálnej zmeny životného štýlu vyliečili z diagnózy diabetes mellitus 2. typu.“

Pridáva tiež štúdiu z fínskeho Národného verejného inštitútu zdravia pod vedením Jaany Lindström, ktorá dokázala, že keď pacienti s cukrovkou odbúrali niektoré zlozvyky a hýbali sa, malo to minimálne rovnaké, ak nie dokonca lepšie výsledky ako samotná terapia liekmi podávanými perorálne (teda klasickými tabletkami).

Zdravie zo špajzy

Nuž a ako je to s tými superpotravinami, ktoré na nás za posledných desaťpätnásť rokov odvádzia? Ak vám chutia, pokojne s mierou do jedálneička zaraďte chia semienka, goji, acai či rôzne druhy rias. No rovnakú službu vám urobia aj domáckejšie plodiny. Taký cesnak a cibuľa sú vďaka výrazným siliciam akýmisi prírodnými antibiotikami s antibakteriálnymi účinkami. Výskum vedcov z Čínskej lekárskej univerzity 1. nemocnice v Číne pri oboch

Vedci zistili, že účastníci, ktorí jedli najväčšie množstvo cesnaku a cibule, mali o 79 percent nižšie riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka v porovnaní s ľuďmi, ktorí konzumovali malé množstvo.

Výskum vedcov z Čínskej lekárskej univerzity. ■

plodinách preukázal dokonca aj protirakovinový účinok. Štúdia, ktorú uverejnil časopis Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology, sa zamerala na 833 jedincov, ktorým bola diagnostikovaná rakovina hrubého čreva a konečníka, pričom sa hodnotilo, koľko zeleniny Allium (rastlinný druh, do ktorého spadá cesnak aj cibuľa, pozn. red.) mali tendenciu pravidelne konzumovať. Tím potom túto skupinu spojil so skupinou rovnakého počtu jedincov bez rakoviny. Vedci zistili, že účastníci, ktorí jedli najväčšie množstvo cesnaku a cibule, mali o 79 percent nižšie riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka v porovnaní s ľuďmi, ktorí konzumovali malé množstvo. Na základe týchto výsledkov vyšetrovatelia dospeli k záveru, že „čím väčšie množstvo zeleniny na báze Allium konzumujeme, tým lepšiu ochranu získavame“, ako povedal vedecký pracovník Zhi Li.

Ďalším dostupným zdrojom kokteilu užitočných látok je napríklad drobné bobuľové ovocie najmä vďaka obsahu rôznych antioxidantov pomáhajúcich chrániť bunky. Vedci z King's College v Londýne sa zamerali na pigment čučoriedok, takzvané antokyány, ktoré dokážu znížiť riziko kardiovaskulárnych problémov. Účastníci štúdie, ktorí jedli 200 gramov čučoriedok denne počas jedného mesiaca, zaznamenali výrazný pokles krvného tlaku, čo, ako tvrdia vedci, sa zvyčajne nevyskytuje pri absencii špecializovaných liekov. Aj tieto výsledky však jasne poukazujú na nezmyselnosť jednostrannej orientácie. Úprimne, kedy naposledy ste zjedli dvesto gramov čučoriedok viac ako niekoľko dní za sebou? Nehovoriac o ľuďoch so sklonom k zápcham, pre ktorých

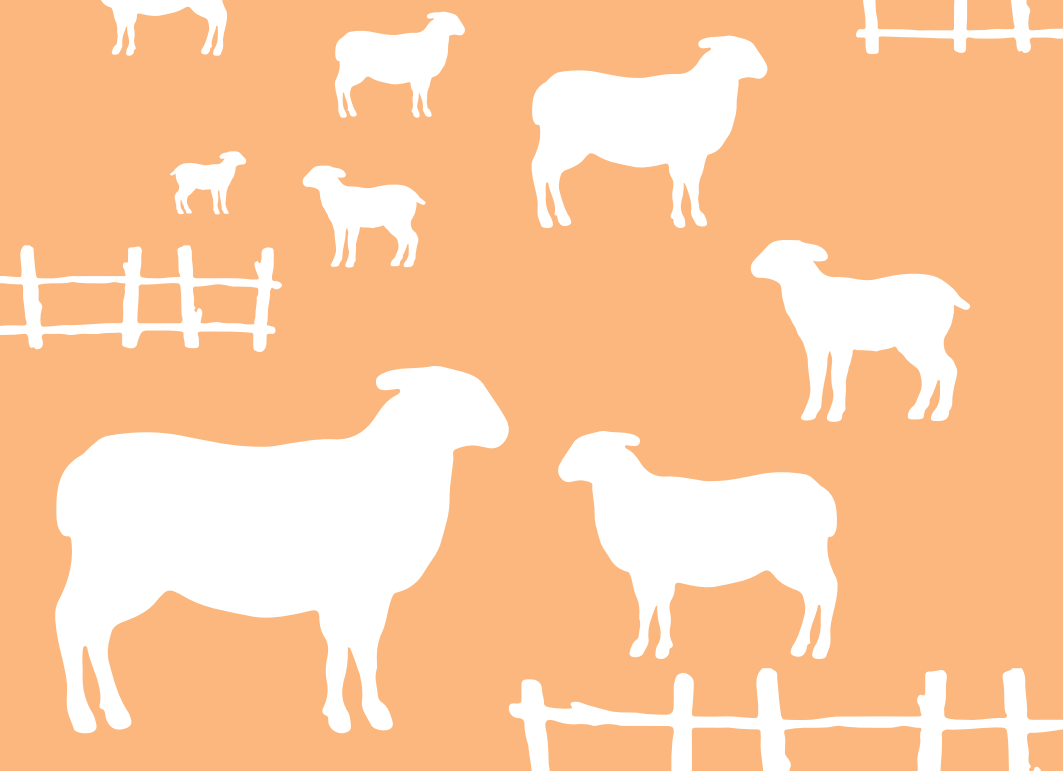


by takéto množstvo pravdepodobne bolo povestným Pyrrhovým víťazstvom.

Krása v jednoduchosti

Ako sa v tom celom teda vyznať? Nemusíte hneď radikálne meniť celý jedálničiek ani míňať veľa peňazí za drahé „špeciality“. Skúste drobné kroky. Napríklad prepašovať do chladničky viac kyslomliečnych a fermentovaných potravín. Tie sú podľa viacerých štúdií receptom na dlhovekosť, ktorou sa tradične pýšia trebárs obyvatelia Japonska. Okrem množstva rýb obľubujú produkty z kvasených sójových bôbov, ako sú miso či natto. Syr zo sójových bôbov natto sa tradične je na raňajky, má probiotické účinky a pomáha redukovať syndróm dráždivého čreva. Japonci tiež konzumujú širokú škálu zeleniny a sú veľkými fanúšikmi zeleného čaju, ceneného pre obsah antioxidantných zložiek – katechínov spájaných s bojom proti rakovine, vírusom a srdcovým chorobám.

No vráťme sa k našim drobným zmenám. Skúste jednu porciu mäsa týždenne nahradiť strukovinami. Namiesto keksíka si ku káve dať kúsok horkej čokolády či povedzme sušenú figu alebo slivku. Na obed si namiesto ďalšej knedle či kopčeka ryže priložiť porciu čerstvej alebo kvasenej zeleniny. Soľničku s koreničkou nahradiť bylinkami a korením s antiseptickým účinkom ako kurkuma, škoricu alebo zázvor. A varte jednoducho, zo základných surovín. Môžeme sa stavať, že ak sa vydáte touto cestou, jedlo sa naozaj môže stať vašim liekom a receptom na zdravý a dlhý život. ■



2.

The top half of the page features a solid orange background. Scattered across this background are white silhouettes of sheep in various poses and sizes. Some sheep are standing, some are facing different directions. A white silhouette of a wooden fence with three vertical posts and two horizontal rails is positioned on the right side, with one sheep standing behind it. The title 'Bryndza ako liek' is written in a large, black, serif font, centered horizontally and partially overlapping the sheep silhouettes.

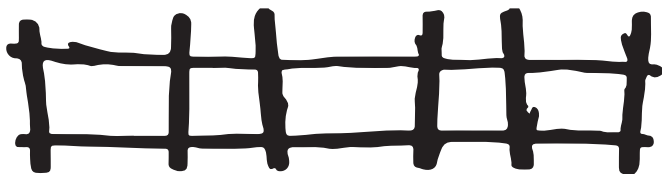
Bryndza ako liek

Vyrábame ju už šesť storočí a nič nenasvedčuje tomu, že by sme s tým plánovali prestať. Naopak, bryndza sa teší čoraz väčšej obľube. Akurát sa rôznia názory na jej budúcnosť. Kým tradiční výrobcovia prisahajú na tú z nepasterizovaného mlieka, vedci experimentujú s novými kultúrami. Ktorá z týchto ciest viac prospieva nášmu zdraviu i bryndzi ako takej?

Brînză, brędza, brinza, brençe, Brimse, Brinse, brynza. Ale tiež miękki ser karpacki či Liptauer Käse. Hoci tento mäkký solený ovčí syr vyrába okrem nás ešte päť ďalších krajín, jedine slovenská bryndza to dotiahla až na zoznam chránených označení pôvodu Európskej komisie. A odolala legislatívnej snahe vyrábať ju výlučne z pasterizovaného mlieka. Vďaka tomu si zachováva autentický a nenapodobiteľný chuťový i čuchový profil, ktorý už vyhnal od stola nejedného cudzinca. Zväčša však stačí trochu času a cezpoľní si našu aromatickú špecialitu obľúbia. Ako napríklad aj Keňanka Sheba Juliet, ktorá už dokonca aj sama varí pre návštevy halušky s bryndzou. A servíruje k nim žinčicu.

Nájdí si svojho baču

Bryndza spolu s oštiepkami a parenými syrmi predstavuje vrchol salašníckeho syrárskeho umenia. A to je podľa Slavomíra Reľovského, riaditeľa Zväzu chovateľov oviec a kôz na Slovensku, opäť na vzostupe. „Naši chovatelia urobili za posledné desaťročia veľmi veľa práce,“ hovorí pre HN magazín. „Finalizujú veľkú časť mlieka priamo u seba na dvoroch a predávajú konečným spotrebiteľom. V tom je chov oviec a kôz najďalej zo všetkých druhov hospodárskych zvierat. Dlhodobu sa snažíme dostať do povedomia spotrebiteľov informáciu, že tieto výrobky sú mimoriadne



„Kvalita bryndze spočíva práve v tom, že ovce sú posledným druhom zvierat, ktorý sa chová prakticky výlučne pod holým nebom. Pasú sa na slnku, žerú čerstvú trávu. Nemohli by sme hovoriť o bryndzi ako o bielom zlate, ak by bola vyprodukovaná zo zvierat kŕmených v maštali.“

Vysvetľuje Stanislav Reľovský riaditeľ
Zväzu chovateľov oviec a kôz na Slovensku. ■

kvalitné. A, chvalabohu, vracia sa nám to v podobe obrovského záujmu.“ Predaj z dvora nie je samozrejmosť, všetkých zainteresovaných stál roky práce. „Predtým to bolo tak, že chovateľ vyrobil syr, predal ho mliekarni, ona z neho vyrobila bryndzu a zásobovala obchody.“

Hoci na to, aby bryndza mohla byť oficiálne nazývaná bryndzou, postačuje, aby obsahovala najmenej 50 percent ovčieho mlieka, tradiční výrobcovia prímеси s kravským mliekom neuznávajú. „Kvalita bryndze spočíva práve v tom, že ovce sú posledným druhom zvierat, ktorý sa chová prakticky výlučne pod holým nebom. Pasú sa na slnku, žerú čerstvú trávu. Nemohli by sme hovoriť o bryndzi ako o bielom zlate, ak by bola vyprodukovaná zo zvierat krmných v maštali,“ vysvetľuje Stanislav Reľovský.

V obchodoch však stopercentnú ovčiu bryndzu dostať len zriedka, riešením je preto nájsť si vlastného dodávateľa. Webový portál Môj bača bol vytvorený práve s týmto zámerom. A čo je dôležité, všetci tu registrovaní výrobcovia sú pod stálym veterinárnym dohľadom. „Bača by nemal mať problém zobrať svojich zákazníkov aj k zvieratám, ukázať im, čím ich krmí, ako ich dojí, zodpovedať im všetky otázky. Keď si človek nájde toho pravého, vracia sa k nemu aj pätnásť, dvadsať rokov. Ide o vzťah založený na dôvere.“

Pasterizovať vs. nepasterizovať

Známkou najvyššej kvality však nie je len stopercentné zastúpenie ovčieho mlieka, ale aj jeho surovosť. Bryndza z nepasterizovaného mlieka má bohatšiu mikróflóru

i špecifickú chuť. Jedine v tejto podobe obsahuje viac než dvadsať rôznych mikrobiálnych druhov. Tím profesora Libora Ebringera ich našiel minimálne 1 až 10 miliárd v jednom grame, čo je sto- až tisíckrát viac ako v čerstvých jogurtoch. Vráťane jedinečnej kvasinky *Geotrichum bryndzae*. Tú, rovnako ako ostatné zdraviu prospešné mikroorganizmy, pasterizácia mlieka takmer na sto percent likviduje. Ľudia tieto zákonitosti ovládajú, a preto majú záujem o bryndzu z toho nepasterizovaného. A výrobcovia im radi vychádzajú v ústrety. Má to len jediný háčik. Vedci takúto bryndzu nepovažujú za stopercentne bezpečnú.

„Výrobky zo surového mlieka, pri ktorých by sme mohli povedať, že sú stopercentne bezpečné, by mali zrieť dva mesiace. Prínajmenšom. Bryndza a hrudkové syry pritom zrejú len desať, maximálne pätnásť dní. A aj tento čas sa stále skraca. Ak by sa tam nachádzali patogénne organizmy, nie je dostatok času na to, aby ich pozitívne kyslomliečne baktérie a meniace sa prostredie v hrudke syra zneškodnili. V potravinárskej praxi sa tieto problémy obyčajne

riešia procesom tepelného spracovania,“ vysvetľuje pre HN magazín Ľubomír Valík, zástupca riaditeľa Ústavu potravinárstva a výživy z Fakulty chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity.

Riziková je predovšetkým prítomnosť mikroorganizmov zo skupiny enteropatogénnych *Escherichia*



coli, koagulázopozitívnych stafylokokov a *Listeria monocytogenes*. Najmä posledná menovaná môže človeku v najťažších prípadoch privodiť až zápal mozgových blán, dokonca smrť. „Z tohto dôvodu jednoducho nemôžeme bryndzu z nepasterizovaného mlieka vyhlásiť za stopercentne bezpečnú potravinu,“ komentuje Ľubomír Valík, ktorý je zároveň zapojený do viacerých vedeckých projektov s cieľom zvýšiť bezpečnosť bryndze.

Jedna vec je však potenciál, druhá realita. A fakt je ten, že z praxe nie sú známe žiadne závažné zdravotné problémy, ktoré by ľuďom spôsobila práve konzumácia bryndze z nepasterizovaného mlieka. S výnimkou ľahších či stredne ťažkých tráviacich či črevných problémov, prípadne zimnice a bolesti hlavy.

Nešťastné kliešťové kauzy

„Informovať ľudí o tom, že bryndza nie je bezpečná, je gól do vlastnej brány,“ reaguje Slavomír Reľovský. „Ide o syr, ktorý je overený stáročiami. Samozrejme, ako každá iná potravina, aj bryndza môže pri zlej manipulácii či zlej výrobe spôsobiť v malom promile ťažkosti.“

Tvrдый úder bryndzi pred časom zasadilo aj podozrenie, že sa z nej možno nakaziť kliešťovou encefalitídou. V roku 2016 prebehol médiami prípad z Košíc a okolia, kde do nemocnice postupne prijali vyše tridsať ľudí s podozrením na toto ochorenie. Všetci pritom uviedli, že jedli ovčí syr z jedného z miestnych salašov. Ako sa však ukázalo, ten bol v celej kauze nevinne. „Naše vyšetrenia mlieka