

TIM SPECTOR

JEDLOM K LEPŠIEMU ŽIVOTU



KUCHÁRSKA KNIHA

VIAC AKO 100 RECEPTOV V SPOLUPRÁCI SO ZOE

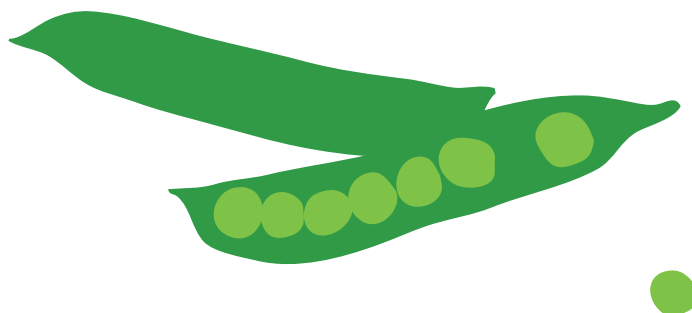


N

Jedlom k lepšiemu životu

Kuchárska kniha





Na počesť maminho pripáleného hrášku a všetkým členom v ZOE

Tim Spector

FOOD FOR LIFE COOKBOOK

First published as THE FOOD FOR LIFE COOKBOOK in 2024 by Jonathan Cape, an imprint of Vintage.
Vintage is part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © 2024 by Tim Spector

Recipes © 2024 by ZOE

Recipes by Kathryn Bruton and Georgia Tyler, ANutr

Design and illustrations © Josh Williams

Photography © Issy Croker

Food and prop styling © Emily Ezekiel

Slovak edition © 2025 by N Press, s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



TIM SPECTOR

a Dr. Federica Amati

Recepty zostavili Kathryn Bruton a Georgia Tyler



Obsah

5 Úvod

Moja cesta k lepšiemu stravovaniu

Späť k základom: Šesť princípov programu

Jedlom k lepšiemu životu

Ako používať túto knihu

62 Jedlá na každý deň

74 Ráno

98 15-minútové jedlá

124 Pestrofarebné šaláty

150 Chutné hlavné jedlá

176 Čo dom dal

198 Pohostenie

218 Dezerty

242 Občerstvenie

260 Posilňovače skóre

272 Register

284 Pod'akovanie

Moja cesta k lepšiemu stravovaniu

Jedlo je pre mňa dokonalou kombináciou vedy a potešenia – čím viac sa učím, tým viac mi chutí. Keď odrazu objavíte úžasnú komplexnosť toho, čo sa deje vo vašom tele pri každom hlte – a všetky tie miliardy mikroorganizmov, ktoré sú závislé od toho, čo jete –, je to obdivuhodné. Výber jedla je jednoducho to najdôležitejšie, čo môžete urobiť pre svoje celkové zdravie a šťastie.

Hoci dnes už dokážem využiť všetky dostupné poznatky o jedle, len relatívne nedávno sme dokázali prepojiť vedu o stravovaní či umenie prípravy jedál so zdravím. Prostredníctvom tejto kuchárskej knihy sa s vami chcem podeliť o svoje znalosti a ukázať vám, aké jednoduché je jesť pre potešenie, ale aj pre zdravie. Recepty vychádzajú zo šiestich kľúčových princípov zdravého stravovania, o ktorých som písal vo svojej knihe *Jedlom k lepšiemu životu*. Na jej stránkach som zhrnul najnovšie vedecké poznanie a teoretické zdôvodnenia zamerané na zmenu spôsobu stravovania. Kniha, ktorú držíte v rukách, je o premene teórie na prax. V spolupráci s vynikajúcimi kuchármi a nutričnými poradcami zo ZOE, čo je vedecká a nutričná spoločnosť, ktorej som spoluzakladateľom, sme vytvorili recepty na jednoduchšie osvojenie a začlenenie spomínaných princípov do života, aby ste si každý deň mohli vyberať zdravé jedlá, nech už je váš východiskový bod akýkoľvek.

Podme teda od začiatku. Vyrastal som s tým, že jedlo bolo pre mňa potešením, no ako to vo väčšine rodín býva, aj u nás sa strava považovala hlavne za palivo pre telo s niekoľkými špecifickými vlastnosťami: vďaka rybám je človek inteligentnejší, mäso dodáva telu silu a špenát zasa poskytuje dostatok železa na rast svalov. Moja mama June (pre priateľov Juno) pochádza z Austrálie a je veľmi praktická. Keď sme boli deti, jej kulinársky repertoár bol pomerne obmedzený. Mali sme šťastie, že vedľa domu bola záhrada a jablone a všetko jedlo sa podávalo jednoducho, zvyčajne bez akýchkoľvek omáčok, bylín a korenín (s výnimkou cesnaku). Mama vedela pripraviť základné jedlá, takže sa nám na stole striedali vyprážané jedlá z mäsa a zeleniny, no ryby sme jedávali len zriedkavo. Keďže vyrastala v čase vojny, jedla absolútne všetko. Vždy keď sme cestovali do zahraničia, objednávala si tie najpodivnejšie a najbizarnejšie jedlá. Pamätám si, ako som ju ohromene sledoval, keď si pochutnávala na chobotničkách, pľúčkach, brzlíku či mozčku. Vzhľadom na jej kulinársku zvedavosť sme aj ja s bratom zvykli skúšať rozmanitú škálu potravín.

Keďže mama pracovala na polovičný úväzok ako fyzioterapeutka a jediné, čo otec dokázal v nedeľu pripraviť,

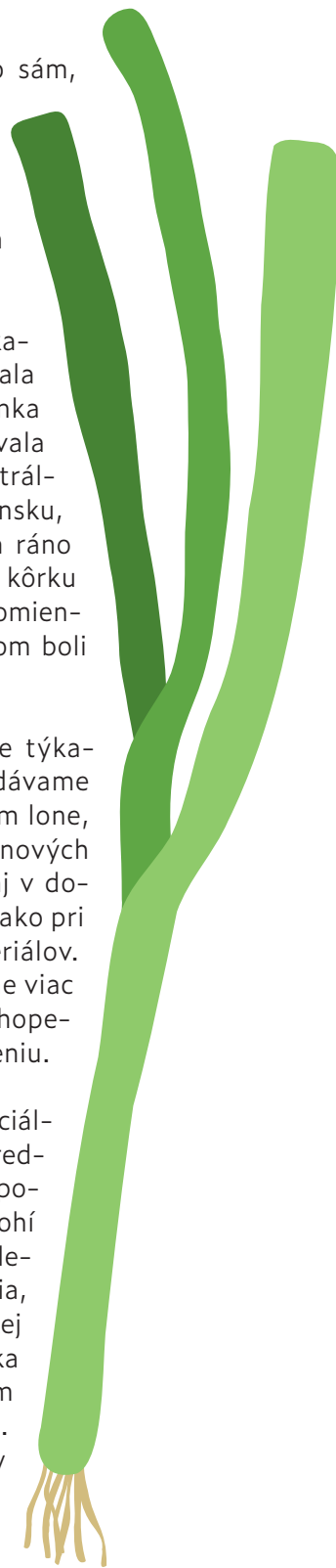


boli sendviče, od malička som bol nútený pripravovať si jedlo sám, aj keď zvyčajne to bol nejaký vyprážaný pokrm alebo zohriata polievka z plechovky, či predvarené ravioli. Takáto strava má už veľmi ďaleko od toho, čo mám dnes vo svojej londýnskej chladničke plnej fermentovaných pochúťok a ďalších delikates. V tom čase som však bol pyšný na to, že som samostatný, a jedol som všetko, čo mi prinášalo potešenie.

Každý rok mi mama na narodeniny upiekla obrovskú extra lepka-vú Pavlovovej tortu s malinami a jahodami. Vôbec sa nepodobala na tú z obchodu alebo luxusnej reštaurácie, kde je bieliková pusinka zvyčajne dosť tvrdá a suchá; moja bola lahodná a krehká, rozplývala sa na jazyku – čistá radosť. Mama pripravovala aj lahodnú austrálsku verziu lazaní. V mladosti sa často prehánala na vespe v Taliansku, takže lazane vedela uvariť naozaj skvele. Zbožňoval som ich a ráno ma rodičia mnohokrát našli, ako vyškrabujem pripečenú syrovú kôrku z okrajov pekáča. Vôňu lazaní si dodnes spájam s najkrajšími spomienkami na detstvo a bol by som rád, keby mojím posledným jedlom boli práve mierne prepečené syrové lazane.

Vtedy som nevedel, že tieto emocionálne a sociálne asociácie týkajúce sa našich obľúbených jedál sú kľúčové. Strava, ktorú jedávame v detskom veku, dokonca aj tá, ktorej sme vystavení v matkinom lone, formuje naše potravinové preferencie na celý život. Skúšanie nových chutí, potravín a textúr je niečo, s čím treba experimentovať aj v dospelosti a zachovať si otvorenú myseľ a zvedavý jazyk podobne ako pri počúvaní novej hudby alebo sledovaní najnovších televíznych seriálov. To, čo konzumujeme, je totiž oveľa viac než len palivo a rozhodne viac než len zjednodušené porovnávanie príjmu a výdaja kalórií. Pochopenie vzťahu medzi jedlom a zdravím je zásadný krok k jeho zlepšeniu.

Množstvo súčasných výskumov ukazuje, že naše prostredie a sociálny kontext formujú naše stravovacie návyky. Ak vyrastáme s predstavou, že jedlo je nepriateľ alebo odmena, je ťažké vyznať sa v pocitoch hanby, viny alebo potešenia, ktoré sa s ním spájajú. Mnohí z nás si ani neuvedomujú, že po niektorých potravinách túžime alebo sa im vyhýbame práve na základe emocionálneho prepojenia, ktoré s nimi máme. Toto prepojenie môže byť výsledkom nejakej peknej spomienky z detstva, ako napríklad pripálená syrová kôrka lazaní, alebo môže ísť o výsledok šikovnej reklamy, ktorej cieľom je vyvolať príjemnú asociáciu medzi jedlom a nejakým zážitkom. Nič z toho ma nenaučili na lekárskej fakulte, kde sa jedlo vždy považovalo len za palivo a súbor vitamínov.



Ako som vyrastal, môj chuťový repertoár sa začal rozširovať. V sedemnástich rokoch som si dal ročnú pauzu pred začiatkom štúdia medicíny a zamestnal sa v reštaurácii horského hotela v Tirolsku. Vyzbrojený znalosťou školskej nemčiny som začal s umývaním riadu. Bola to moja prvá skúsenosť so silou kuchyne a mal som sa naozaj parádne, nehovoriac o lahôdkach rakúskej kuchyne. Spomínam si na kopy lahodných viedenských rezňov aj na valkanie cesta na obrovskú štrúdlu. Dodnes patria k mojim obľúbeným jedlám a recepty na ne nájdete aj v tejto knihe, hoci sú upravené tak, aby vyhovovali mojim zdravotným potrebám.

Po návrate do skutočného sveta môj vzťah k jedlu stratil na dôležitosti, pretože nároky štúdia na lekárskej fakulte mi brali takmer všetok čas a energiu. Stravoval som sa otrasne. Ako mladý medik som väčšinu jedál konzumoval v nemocničnej jedálni, ktorej špecialitou boli najmä vajíčka a rozmočené hranolky, pastiersky koláč a prevarené špagety bolognese. Ako som postupoval po kariérnom rebríčku, zistil som, že čoraz častejšie siaham po instantných jedlách – najmä sendvičoch a balíčkoch čipsov. Na raňajky som takmer vždy jedával müsli s trochou odstredeného mlieka – jedlo bez chuti, ale bolo to nevyhnutné palivo na dlhú zmenu, ktorá ma čakala. Vtedy mi ešte nebolo jasné, že takéto stravovanie nie je dobré pre moje zdravie – koniec koncov, sendviče a müsli sa zdali rozumnou voľbou v porovnaní s hamburgermi na obed alebo šiškami na raňajky.

Z tohto obdobia mám síce množstvo pekných spomienok, ale aj jednu nepríjemnú – v tom čase môj päťdesiatročný otec zomrel na infarkt. Jeho smrť prišla úplne nečakane – aj on pracoval ako lekár, nikdy nefajčil, a hoci neznášal cvičenie, udržiaval si relatívne štíhlu postavu. Bol to pre mňa šok aj preto, lebo som sa nikdy príliš nestaral o svoje zdravie a nevnímal riziko smrti, až kým som o 30 rokov neskôr, v roku 2011 – len o niekoľko rokov mladší ako otec – nedostal počas lyžovačky v Taliansku niečo, čo sa nazýva minimítrvica (upchatie ciev v oku). Dlhá rekonvalescencia priniesla so sebou aj ďalšie nepríjemnosti v podobe vysokého krvného tlaku, ktorý som nemohol ignorovať. Bol to buditčiek, ktorý som naozaj potreboval.

Počas týchto troch mesiacov voľna som zápasil s dvojitém videním a nemohol som nič robiť, tak



som začal premýšľať, ako sa chrániť pred mozgovou príhodou alebo infarktom. Keď som si prešiel praktické rady o stravovaní, na ktoré pacienti narazia na stránkach verejnej správy alebo inde na internete, ukázalo sa, že sú buď zastarané, zbytočné, alebo nereálne. Čím viac som túto tému študoval, tým viac som sa hneval a rozčuľoval nad tým, aké zavádzajúce informácie sa dajú nájsť. Na základe svojho lekárskeho a fyziologického vzdelania som už vedel, že tieto rady neobstoja – napríklad nízkokalorická diéta, počítanie kalórií, cvičenie ako fantastický spôsob chudnutia a mnoho ďalších nezmyslov. Čoraz častejšie som začal spochybňovať aj niektoré ďalšie veci, ktoré som dovtedy považoval za pravdivé; nielenže dochádzalo k zavádzaniu pacientov, ale objavoval som aj nedostatky vo vlastnom lekárskom vzdelaní. V škole nás jednoducho o výžive neučili nič. Bol som presvedčený, že som zdravý a informovaný lekár, ale uvedomil som si, ako veľmi sa mýlim – a to bol pre mňa šok.

O dva roky skôr, v roku 2009, som sa prvýkrát dozvedel o potenciálnej úlohe črevného mikrobiómu na genetickej konferencii, kde americký kolega prezentoval svoju prácu o význame baktérie *H. pylori* pre zdravie. Bol by to skok vpred, tak som sa začal zamýšľať, či by som štúdiom mikrobiómu mohol rozšíriť vlastnú prácu v oblasti genetiky. Na identifikáciu mikróbov v našich črevách používame DNA, takže rovnaké zručnosti v genetike by sa mi hodili. V nasledujúcich rokoch som sa usiloval vzbudiť záujem o túto tému aj vo Veľkej Británii, ale moje granty boli zamietnuté buď preto, že štúdium mikrobiómu sa vnímalo ako prechodný módný vedecký výstrelok, alebo preto, že som nebol považovaný za odborníka v danej oblasti. Tak som sa vybral do USA, aby som získal potrebné financie, a začal spolupracovať so skvelou výskumnou skupinou na Cornellovej univerzite. Až vtedy sa moja práca rozbehla naplno. Tušil som, že mikrobióm má svoj význam, no až v roku 2012, keď sme získali prvé výsledky zo štúdie dvojčiat, sa jeho úloha odhalila v celej svojej kráse. Zistili sme, že identické dvojčatá majú odlišný črevný mikrobióm, a táto skutočnosť by potenciálne mohla vysvetliť, prečo sa u geneticky identických ľudí vyrastajúcich v rovnakom prostredí vyvíjajú úplne odlišné ochorenia. Uvedomil som si, že by to mohlo byť kľúčom k vysvetleniu niektorých epidemiologických otázok, na ktoré som sa snažil získať odpoveď už dvadsať rokov.

Zo štúdie vyplynuli dva zásadné poznatky. Prvým je, že gény hrajú len malú úlohu pri tom, aké mikróby človek má. Druhým je, že existuje súvislosť medzi metabolickými ochoreniami ako obezita alebo zlý stav čriev a nízkou mikrobiálnou diverzitou čreva. Keď sme skúmali dvojčatá, pričom jedno z nich bolo štíhlejšie, identifikovali sme niekoľko mikróbov, ktoré mali evidentne ochrannú funkciu a objavovali sa len u štíhlejšieho z dvojčiat. Keď sme tieto mikróby vložili do sterilných myší a prekrmovali ich, dokázali sme zabrániť hromadeniu nadbytočného tuku v ich tele. Bol to jeden z heuréka momentov (ktorých nemám veľa). Pribúdali ďalšie poznatky z výskumov po celom svete. Objavovali sa dôkazy, že črevný mikrobióm hrá zásadnú úlohu pri vzniku mnohých chorôb vrátane srdcovo-cievnych ochorení, chronického zápalu, obezity či potravinových alergií. Konečne sa nám podarilo získať financovanie aj v Spojenom kráľovstve, a tak sme rozšírili výskum a zistili, že USA aj Veľká Británia sú na tom podobne.

Dieliky skladačky začali do seba zapadať. Na klinike som získal nové poznatky, ktoré som mohol preniesť do vlastnej kuchyne na zlepšenie svojho jedálneho lístka a zdravotného stavu. Mnoho mojich prvých jedál bolo len pokusom a omylom. Na začiatku som prešiel na vegánsku stravu, potom som experimentoval s rôznymi potravinami a naučil sa variť. Dôležité je, že som si uvedomoval, že zmenou stravy dokážem zlepšiť svoju náladu, koncentráciu aj hladinu energie. Keď som sa začal lepšie stravovať, všimol som si, že sa mení i moja hmotnosť – jej znižovanie síce prichádzalo postupne, ale každý deň som si aspoň užíval výhody nového spôsobu stravovania.

Strava, ktorú som konzumoval pred rokom 2011, mi – bez môjho vedomia – pomaly robila zle. Zistil som však, že skutočným problémom boli potraviny, ktoré som nejedával. Nedostatok vlákniny a rozmanitej rastlinnej stravy, ale aj nedostatok tradičných fermentovaných potravín v kombinácii s vyšším príjmom hotových, ultraspracovaných jedál v mojej strave znamenalo, že moje telo funguje len na niekoľkých nezáživných, vo všeobecnosti nízkotučných, málo chutných a málo výživných potravinách. Išlo o potraviny, o ktorých som si dovtedy myslel, že sú pre mňa dobré. Našťastie mi vedecké poznatky a prirodzený skepticizmus pomohli spochybniť mýty, ktoré som si znútornil, a preskúmať, čo jedlo v našom tele skutočne dokáže.

V hľadaní informácií mi značne pomohlo, keď sme v roku 2017 spolu s Jonathanom Wolfom a Georgeom Hadjigeorgiouom založili vedeckú a nutričnú spoločnosť ZOE, čo v gréčtine znamená „život“. Snažili sme sa pochopiť, ako človek individuálne reaguje na potraviny v reálnom svete – a to tak, že sme zrealizovali vedecký výskum v bezprecedentnom rozsahu pomocou diaľkových testov, ktoré ľudia mohli použiť aj doma. Po neočakávanej udalosti v podobe pandémie sme s pomocou kolegov z King's College využili spoluprácu s komunitami a vytvorili novú aplikáciu na pochopenie príznakov ochorenia covid-19 u miliónov ľudí. Po rokoch štúdia, ktoré mali zásadný vplyv na moje lekárske chápanie, som sa zamerlal na personalizované zdravie. Kombináciou najnovších vedeckých poznatkov s výsledkami tisícok domácich testov našich členov spoločnosť ZOE vypracovala overený program, ktorý pomáha ľuďom robiť inteligentnejšie rozhodnutia týkajúce sa stravovania pre dlhodobé zdravie.

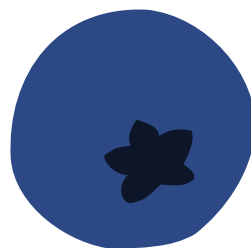
Vďaka stovkám tisícom členov, ktorí prispievajú do tejto komunitnej vedy, vieme oveľa viac o tom, ako sa zdravo stravovať, než sme vedeli pred desiatimi rokmi. Táto veda sa veľmi rýchlo vyvíja do šírky aj hĺbky; je úžasné, že som dokázal prepojiť svoju vedeckú prácu s osobnými objavmi o tom, ako sa stravovať, aby sme sa cítili dobre. Dnes je



mojou dlhodobou misiou podeliť sa o všetky tieto poznatky v čo najväčšom rozsahu. Postupom času sa menili aj moje názory, takže rovnako ako sa prispôbujeme novým poznatkom na základe údajov v ZOE, i k princípom knihy *Jedlom k lepšiemu životu* pristupujem flexibilne a s vedomím, že výskum sa bude ďalej vyvíjať. Misia ZOE je aj mojou misiou – vznikla na základe môjho strachu na lyžiarskom svahu, ktorý sa pre mňa stal potrebným budičkom. Rovnako ako vy, aj ja som musel nazbierať odvahu vyskúšať nové veci, pretože žiadne vedecké objavy na svete nič nezmenia, ak nevojdemo do kuchyne, nevyhrnieme si rukávy a neuvedieme teóriu do praxe.

Prvé pokusy o zmenu mojich stravovacích návykov priniesli prvé víťazstvá, ale aj veľké neúspechy a nové rituály. Na klinike som síce expert, ale v kuchyni úplný amatér. Zmenou návykov som však objavil potešenie z jedla v súlade s najnovšími vedeckými poznatkami a to mi pomohlo vyriešiť chronickú zápchu, získal som viac energie, viem si viac vychutnávať jedlo a môj obvod pásu sa po rokoch stravovania v nemocničnej jedálni výrazne zmenšil.

Aby som dokázal lepšie preniesť vedecké zistenia a šesť princípov knihy *Jedlom k lepšiemu životu* do praxe, začal som spolupracovať s fantastickými kuchármi a nutričnými poradcami zo ZOE vrátane Georgie Tyler a Dr. Federicy Amati a vytvorili sme zbierku lahodných a nenáročných receptov, ktoré každý deň prinesú najnovšie poznatky vedy do vášho života a kuchyne. Toto je kniha, ktorú by som si prial mať pred desiatimi rokmi. Tento sprievodca plný tipov a inšpirácie mi pomohol stať sa v kuchyni múdrejším a zdravším oveľa rýchlejšie. Dúfam, že pomôže aj vám.





Späť k základom – Šesť princípov programu Jedlom k lepšiemu životu

Výskum a napísanie knihy *Jedlom k lepšiemu životu* boli obrovská misia, ktorú mi trvalo dokončiť šesť rokov – predovšetkým preto, že táto téma je mimoriadne rôznorodá a zložitá. Keď som sa ponoril do tajomného a bezhraničného sveta kapustovitých rastlín, orechov, semienok, bylín, húb, rýb, vajec a ďalších potravín, čoskoro som si uvedomil, prečo nikto iný, podľa mojich informácií, nebol taký hlúpy, aby sa o to pokúsil. Objasniť najnovšie dôkazy a vedecké poznatky o tom, ako nás jedlo ovplyvňuje a prečo, nie je jednoduchá úloha.

Čím hlbšie som sa ponáral do výskumu, zvedavosť ma viedla novými a nečakanými cestičkami. Ukázalo sa, že naše stravovacie návyky majú obrovský vplyv na naše črevá a celkové zdravie, no písanie knihy mi zároveň pomohlo uvedomiť si, ako výber jedla vplýva aj na životné prostredie. Venoval som sa tomu, ako zlepšiť svoje zdravie, pomôcť planéte a robiť lepšie a etickejšie rozhodnutia, ktoré pomôžu zvieratám i iným ľuďom.

V čase, keď vyšla kniha *Jedlom k lepšiemu životu*, som objavil šesť kľúčových zásad, ktoré mi pomohli byť rozumnejšie. Dúfam, že pomôžu aj vám. Nevnímam ich ako rigidné pravidlá, ale ako širší rámec, ktorý predstavuje udržateľný, praktický a príjemný spôsob stravovania.

1. Všetko je o rozmanitosti – Jedzte aspoň 30 druhov plodín týždenne

V snahe o optimálne zdravie hrá črevný mikrobióm ústrednú úlohu ako dirigent vedúci symfóniu našich telesných funkcií. Črevné mikróby zabezpečujú, aby každá časť telesného orchestra hrala v harmónii – od trávenia a metabolizmu až po imunitné funkcie a dokonca aj ovplyvňovanie našich stravovacích návykov. Ako súčasť americko-britského tímu projektu s názvom Gut Project, ktorý skúma úlohu črevného mikrobiómu a jeho vplyvu na zdravie, sme s kolegami požiadali tisíce veľkorysých dobrovoľníkov, aby nám poslali svoje výkaly. Zistil som, že rozmanitosť rastlinných druhov v našej strave je pre zdravie čriev dôležitejšia ako konkrétny typ stravy, ktorú dodržiavame (vegánska, pescatariánska, mäsitá atď.). Konzumácia približne 30 rôznych rastlinných druhov každý týždeň sa javí ako kľúčová zásada pestovania zdravého črevného mikrobiómu a v širšom zmysle aj celkovej pohody a zdravia. Naš mikrobiálny majster je chemický génus, ktorý vyžaduje rôznorodú škálu potravín, aby dokázal vytvoriť jemné melódie a udržal harmóniu v tele.

Prečo práve 30 plodín týždenne

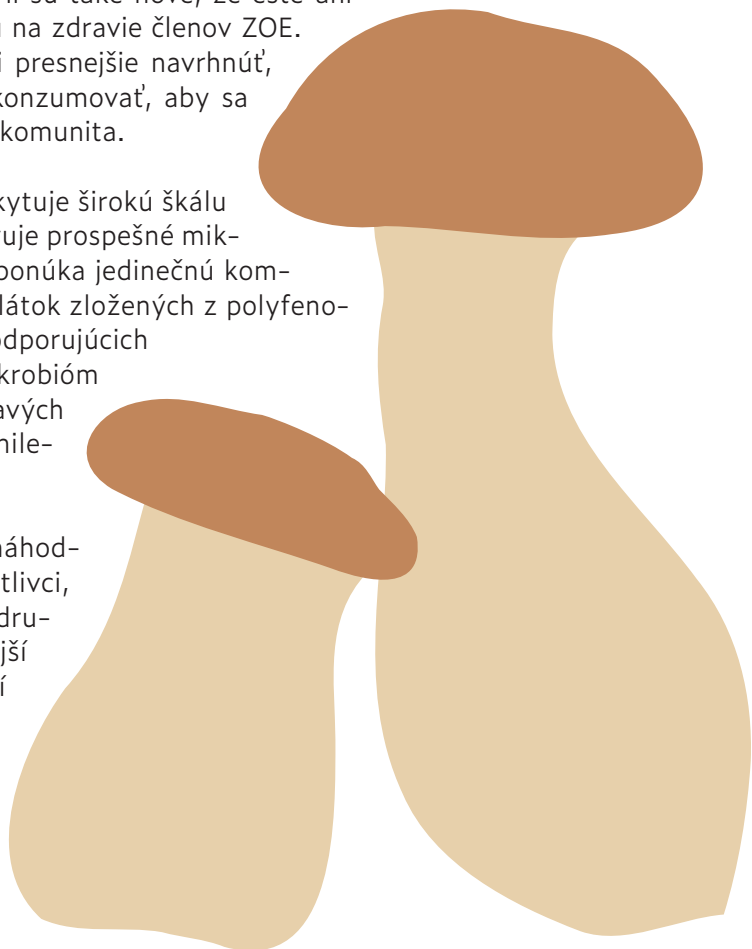
Črevný mikrobióm je označenie spoločenstva mikroskopických organizmov žijúcich v našich črevách, najmä v spodnej časti hrubého čreva. Tvoria komplexný ekosystém – domov miliárd mikroorganizmov vrátane baktérií, vírusov, fágov (vírussy schopné ničiť baktérie, pozn. prekl.), húb a parazitov, ktoré ovplyvňujú všetko od trávenia až po imunitné funkcie. Baktérie síce nie sú najpočetnejšie, ale vieme o nich najviac; fungujú ako minilekárne a vytvárajú tisíce užitočných chemických látok z potravín, ktoré sa k nim dostanú.

ÚVOD

Rozmanitý mikrobióm zložený z mnohých rôznych druhov, ktoré dokážu produkovať bohatú škálu chemických látok, je pevný a odolný. Okrem rôznorodej zmesi mikroorganizmov treba maximalizovať počet zdravých mikróbov a znížiť počet nezdravých. Vedecká a nutričná spoločnosť ZOE, ktorú som pomohol založiť v roku 2017, aktuálne disponuje najväčšou zbierkou podrobných údajov o črevnom mikrobióme na svete. V ZOE sme nedávno analyzovali viac ako 35 000 vzoriek stolice a identifikovali tisíce baktérií, o ktorých sme doteraz nevedeli. V rámci predchádzajúceho výskumu sme dokázali nájsť súvislosti medzi 15 „dobrými“ a 15 „zlými“ baktériami so špecifickými zdravotnými problémami. Hoci mnohé z identifikovaných baktérií sú také nové, že ešte ani nemajú názov, vidíme, aký vplyv majú na zdravie členov ZOE. Zo zozbieraných údajov sme dokázali presnejšie navrhnúť, aké potraviny by naši členovia mali konzumovať, aby sa u nich vytvorila špecifická bakteriálna komunita.

Strava bohatá na plodiny celkovo poskytuje širokú škálu živín a vlákniny, ktorá selektívne vyživuje prospešné mikrobiálne druhy. Každý rastlinný druh ponúka jedinečnú kombináciu stoviek až tisícok chemických látok zložených z polyfenolov, vitamínov a minerálov, spoločne podporujúcich rozmanitú mikrobiálnu komunitu. Mikrobióm následne vytvára širokú škálu zdravých chemických látok. V mikrobiálnej minilekáрни teda nič nevyjde navnívoč.

Ale prečo práve 30? Toto číslo nie je náhodné. Naš výskum preukázal, že jednotlivci, ktorí konzumujú približne 30 rôznych druhov plodín za týždeň, majú rozmanitejší mikrobióm v porovnaní s tými, ktorí konzumujú asi 10 plodín (ako väčšina z nás). Nezáleží na tom, či človek jedáva mliečne výrobky, ryby alebo mäso; dôležitý je počet rastlinných druhov. Rôznorodosť plodín je tiež spojená s lepšími zdravotnými vý-



sledkami vrátane menšieho zápalu a nižšieho rizika vzniku bežných ochorení. Rozmanitosť rastlín, ktoré konzumujeme, zabezpečuje, že nekrmíme len vybrané mikrobiálne druhy, ale podporujeme oveľa širšie spektrum mikroorganizmov, čo je rovnako prospešné pre zdravie mimo tráviaceho traktu. Bohatý mikrobióm pomáha regulovať chuť do jedla a telesnú hmotnosť, čo potenciálne znižuje riziko vzniku obezity, no zlepšuje aj schopnosť tela bojovať proti infekciám a znižuje riziko vzniku autoimunitných ochorení.

Táto jednoduchá, no zároveň zásadná zmena v našom prístupe k stravovaniu má dlhodobé výhody pre celkové zdravie. Keď konzumujeme rôznorodé plodiny, ktoré príroda ponúka, a rozširujeme chuťový repertoár, poskytujeme výživu nielen telu, ale prispievame aj k udržateľnému a bohatému potravinovému systému. O princípe „30 plodín týždenne“ hovorím už dlhší čas a pozorujem, že ide o mimoriadne úspešné posolstvo. Samotná myšlienka tridsiatich plodín za týždeň je jednoduchá, takže rezonuje s mnohými ľuďmi a aj mne samému pomohla zamyslieť sa nad škálou potravín, ktoré konzumujem.

Konzumácia prevažnej väčšiny plodín s cieľom zlepšiť svoj zdravotný stav nie je vo vede nič nové. Existuje nespočetné množstvo štúdií a rozsiahlych analýz, ktoré potvrdzujú účinok konzumácie ovocia a zeleniny, strukovín a celozrnných obilnín, ale aj orechov, semienok, bylín a korenín. No až donedávna sa nikto nezameriaval na rozmanitosť. V súčasnosti už existuje množstvo výskumov, ktoré preukázali, že konzumácia rozmanitých plodín je pre nás oveľa lepšia ako toľko ospevované, ale nudné pravidlo „5 porcií ovocia a zeleniny denne“, pretože znižuje riziko vzniku rôznych ochorení a zlepšuje výsledky v oblasti kognitívnych funkcií, nutričného stavu, zdravia čriev a ďalších faktorov.

Keďže sme predtým o črevných mikróboch veľa nevedeli, plodiny sa považovali za prospešné najmä kvôli obsahu mikroživín – predovšetkým vitamínov, čo viedlo k úspešnému predaju doplnkov výživy. Bohužiaľ, úspešné sú len z komerčného hľadiska, nie z hľadiska zdravia, a veľmi vysoké dávky jednotlivých vitamínov vo forme doplnkov môžu navyše spôsobiť viac škody než úžitku. Na druhej strane konzumácia širokej škály plodín s obsahom týchto vitamínov (a mnohých ďalších živín) poskytuje telu adekvátnu dávku a je oveľa lepšou voľbou.

Pred niekoľkými desiatkami rokov vedci skúmali silné účinky niekoľkých chemických látok v rastlinách, známych ako fytochemické látky (fyto v gréčtine znamená „rastlina“), napríklad sulforafán v brokolici alebo betakarotén v mrkve. Hoci tieto špecifické rastlinné látky hrajú dôležitú úlohu, nie sú to zďaleka jediné rastlinné zložky s komplexným a trvalým účinkom pre zdravie. Rastliny totiž obsahujú ďalšie tisíce rôznych chemických látok, ktoré môžu byť potenciálne prospešné, takže nejde len o tie najznámejšie. V súčasnosti začíname chápať, že práve vďaka komplexným kombináciám a interakciám vlákniny, fytochemických látok a rastlinných bielkovín sú plodiny také jedinečné.

Považujem za fascinujúce, že náš tráviaci systém sa vyvíjal spolu s črevnými mikróbmí milióny rokov len preto, aby im poskytol pohodlný a priestorný (veľký povrch čreva) domov a dostatočný čas (v porovnaní s inými cicavcami máme dlhšie črevo) na to, aby dokázali efektívne rozložiť a využívať všetky možné živiny. Sami to nevieme, pretože naše telo nedokáže vytvárať enzýmy potrebné na rozklad rastlinných vlákien a premenu fytochemických látok. Práve preto potrebujeme črevné mikróby a tie sa vyvinuli tak, aby za nás počas svojho pobytu v črevách vykonávali niektoré dôležité úlohy. Majú totiž päťstokrát viac génov ako my a čo sa týka jedla, ktoré konzumujeme, sú neuveriteľne všestranné. Nič u nich nevyjde navrho.

Niektoré mikróby sú však priberčivé, a ak ich nakrmíme ich obľúbenými potravinami, určité kmene sa dokážu rýchlo rozmnožiť. Skvelým príkladom, ktorý sme nedávno objavili v rámci výskumu so ZOE, je mimoriadne priberčivý mikrób s názvom *Lawsonibacter*; ten sa rozmnožuje, iba ak ho krmíme kávou (normálnou alebo bez kofeínu). Má niekoľko potenciálnych zdravotných účinkov, ktoré ľudia pijúci len čaj nemajú šancu spoznať. To však neznamená, že milovníci čaju nemajú úžitok z iných plodín alebo iných spôsobov stravovania.

Kohortové štúdie z Belgicka a Holandska, rovnako ako naša britská štúdia dvojčiat a americko-britský projekt Gut Project, preukázali, že konzumácia väčšieho množstva vlákien a rastlinnej stravy silne koreluje s dobrým zdravím črevnej mikrobioty. A tak sa zrodil princíp „aspoň 30 druhov plodín týždenne“. Toto číslo sa zhoduje aj s rastúcim počtom dôkazov o tom, že stratégia „5 porcií ovocia a zeleniny denne“ nemá v podstate žiadny význam. Aj keď je pravda, že päť porcií ovocia a zeleniny denne má určite pozitívny vplyv na zdravie, ak nechcete stále konzumovať to isté, nepôjde to bez rozmanitej stravy. Nie je teda veľmi pravdepodobné, že prináša rovnaký úžitok v oblastiach ako zníženie rizika vzniku rakoviny čriev alebo zlepšenie kognitívnych funkcií v porovnaní s princípom „aspoň 30 druhov plodín týždenne“.

Ako zjesť 30 druhov plodín týždenne

Konzumácia 30 druhov plodín týždenne podporuje kulinársku tvorivosť a navyše to ani nie je také ťažké, ako sa zdá. Rozširujeme tým svoj chuťový repertoár nad rámec potravín, ktoré sa tradične považujú za „rastliny“, pretože výraz „plodiny“ zahŕňa širokú škálu zeleniny, ovocia, obilnín, orechov, semien, bylín a korenín. Nielenže prospievajú črevným mikróbm, ale obohacujú aj náš zmyslový zážitok. Recepty v tejto knihe vám pomôžu rozšíriť chuťovú paletu.

Nejde však len o kvantitu; dôležitá je i kvalita potravín. Výberom minimálne spracovaných plodín zabezpečíme, že získame celé spektrum živín, ktoré plodiny ponúkajú. Zavedenie fermentovaných jedál ako kyslá kapusta alebo kimči do jedálneho lístka zabezpečuje, že získame prospešné živé mikróby (probiotiká), čím sa ďalej zlepšuje zdravie čriev (viac o tom neskôr).

Tisícky jedlých plodín, ktoré máme k dispozícii, ponúkajú obrovské množstvo živín a zdravých fytochemických látok/polyfenolov v porovnaní so živočíšnymi druhmi potravín, ktoré konzumujeme, takže nie je veľkým prekvapením, že strava bohatá na plodiny zabezpečuje lepšie zdravie a dlhovekosť. Stredomorská strava a strava typická pre tzv. modré zóny (oblasti, kde žije najviac zdravých storočných ľudí) sa síce líšia v rámci jednotlivých zložiek, ale aj pre tento typ stravovania je typická vysoká konzumácia plodín.

Aj koreniny a bylinky sa počítajú do 30 druhov plodín týždenne. Hoci sa tradične konzumujú v oveľa menších množstvách ako napríklad koreňová alebo listová zelenina, ich intenzívne chutné aromatické zložky majú vysokú koncentráciu fytochemických látok, a keď ich pridáme do jedla, majú účinok aj v malom množstve. Tzv. singapurská štúdia bola jednou z prvých, ktorá preukázala, aký silný účinok má niekoľko čajových lyžičiek zmesi karí korenia na črevný mikrobióm. U participantov v rámci štúdie sekvenovali mikrobióm a pozitívne zmeny v populácii črevných mikróbov boli pôsobivé. Výsledok sa dostavil už o dva týždne.

Ak k tomu, čo už jete, pridáte ďalšie druhy plodín, zvýšite aj množstvo živín pre črevné mikróby. Rozhodne vás nenavádzam na to, aby ste zo svojej stravy vylúčili obľúbené jedlá; ak milujete zeler, jablká, banány, mrkvu alebo uhorky, je to skvelé! Len nezabudnite, že tieto potraviny vám neposkytnú všetko, čo potrebujete pre optimálne zdravie. Na druhej strane, ak do stravy náhle zaradíte množstvo neznámych plodín, v krátkodobom horizonte je to pre črevá stresujúce, preto je dobré začať jednoducho a pomaly. Drobné zmeny dajú vašim črevám čas, aby sa prispôbili zvýšenému množstvu vlákniny v strave.

Užitočný tip je zaradiť do jedál základ zo soffritta: nasekaný zeler, cesnak, cibuľa a mrkva, krátko podusené na extra panenskom olivovom oleji. Je to skvelý spôsob, ako do stravy pridať viac chutí, polyfenolov a vlákniny. Štúdie preukázali, že pri konzumácii takýchto kombinácií potravín sa uvoľňuje ešte viac prospešných polyfenolov pre mikróby v porovnaní s tým, keď ich konzumujeme samostatne. Orechy a semenka sú ďalší dôležitý doplnok, pretože obsahujú veľké množstvo vlákniny, omega-3 mastných kyselín a polyfenolov, ktoré preukázateľne znižujú riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Zamyslite sa preto nad tým, ako by ste mohli zvýšiť počet plodín v strave – napríklad tým, že do šalátu pridáte hrst orechov alebo zmes semienok do jogurtu s granolou. Okrem zmesi mletých korenín sa tiež nebojte používať celé zrnká koriandra, rasce, rímskej rasce alebo fenikla, ktoré sú chutné a výživné.



Moja skúsenosť s konzumáciou 30 druhov plodín týždenne

Princíp 30 druhov plodín týždenne považujem za skutočne účinný. Nikdy ma nenadchýnala predstava piatich porcií ovocia a zeleniny denne, pretože som ju poľahky dosiahol, už keď som zjedol banán, kukuricu, cibuľu, cesnak a vypil pohár pomarančovej šťavy. Navyše, ak išlo o môj týždenný výber jedál, dosť som zlenivel. Netušil som, že aj orechy a semienka sú zdravým doplnkom výživy, a myslel som si, že bylinky a koreniny sú len na ozdobu. Bolo úžasné uvedomiť si, koľko potravín, o ktorých som dovtedy vôbec neuvažoval – ako napríklad horká čokoláda, káva a čerstvé bylinky –, predstavuje vynikajúci spôsob, ako prispieť k rozmanitosti jedálneho lístka. Keď som na to prišiel, hľadanie rôznorodosti v strave sa stalo mojim koníčkom. Začal som častejšie chodiť do zelovocu, medzinárodných supermarketov a obchodov s koreninami, aby som do svojho jedálneho lístka mohol zakomponovať nové plodiny. Aj na zahraničných služobných cestách som objavoval nové plodiny, na ktorých by som si mohol pochutnať.

Používanie väčšieho množstva korenín a bylín v jedlách mi dodalo chuť a zvýšilo moju lásku k jedlu. Jedným z jednoduchých trikov, ktorý som sa naučil, je mať v kuchyni pohár s rôznymi druhmi orechov a semienok a neustále ho dopĺňať. Siaham po ňom každý deň a orechy a semienka pridávam aj do keфіru na raňajky a do všetkých šalátov. Vďaka tejto myšlienke sme v ZOE využili všetky svoje vedecké a nutričné odborné znalosti a vytvorili inovatívne produkty vrátane zmesi 30 druhov plodín. Tieto produkty skvele dopĺňajú prípravu jedál doma a vďaka tomu, že ich máte pokope, dokážu obohatiť stravu o rozmanité chute.

Keď začínam variť, takmer vždy si pripravím základ: na olivovom oleji zľahka podusím nasekanú zmes cibule, zeleru, mrkvy a cesnaku. Než začnem pridávať ostatné ingrediencie, viem, že mám základ s obsahom štyroch či piatich druhov plodín. Keď k jedlu navyše pridám čili vločky, zázvor či zmes ázijského korenia, vznikne pikantná delikatesa. Keď k jedlu so základom pridám bylinky či rajčiny, pochutím si na skvelom stredomorskom jedle. Na receptoch v tejto knihe sa mi páči, že plodiny sa do jedál pridávajú jednoducho bez toho, aby ste o tom museli premýšľať. Ak ste na tom podobne ako ja, zrejme sa budete snažiť pridať i zvyšnú zeleninu, čo vám ostala v chladničke, aby ste zvýraznili chuť jedla a nemuseli ste na druhý deň variť.

Zhrnutie

Krása zmeny v stravovaní založenej na princípe 30 druhov plodín týždenne namiesto piatich porcií ovocia a zeleniny denne spočíva v tom, že nás motivuje zaradiť do jedálneho lístka oveľa širšiu škálu potravín. Ovocie a zelenina sú stále veľmi obľúbené, no majú aj množstvo chutných a zaujímavých priateľov. Mnohí z nás takmer nikdy nejedávajú plodiny ako fazuľa či iné strukoviny, celozrnné obilniny alebo huby. Ak sa však chceme držať princípu 30 druhov plodín týždenne, je načas,



aby sme nápaditejšie vyskladali svoj jedálny lístok a privítali niektoré z týchto potravín späť na tanieri. Povzbudzujúca je, samozrejme, aj predstava, že vďaka čajovej lyžičke exotického korenia, hrsti orechov, šálke kávy alebo zeleného čaju, kocke horkej čokolády a dokonca aj občasnému poháru červeného vína alebo remeselnému cideru bude náš mikrobióm spokojný a šťastný. Zabudnime na obmedzujúcu éru diét a namiesto toho sa zamyslime, koľko nespočetných príležitostí máme na to, aby sme do života zaradili úžasné potraviny.

2. Spektrum zdravia – Jedzte tak, aby váš tanier pripomínal dúhu

Príslovie „Jedzte tak, aby váš tanier pripomínal dúhu“ nie je len chytľavou frázou. V jeho základe stojí princíp, ktorý zdôrazňuje, aká dôležitá je konzumácia širokej škály farebného ovocia a zeleniny. Toto spektrum potravín nie je len vizuálne príťažlivé, ale aj plné bohatej škály chuti a živín, ktoré sú nevyhnutné na udržanie dobrého zdravia čriev, ako aj celkového zdravia.

Čo hovorí veda o dúhovom stravovaní

Vedecké poznatky o tom, prečo je konzumácia farebných plodín dobrá, stoja na prostých princípoch: plodiny sú bohaté na rôzne farebné chemické látky, medzi ktoré patria flavonoidy, antokyány a karotenoidy, ale pre jednoduchosť ich súhrnne označujem ako polyfenoly. Ide o silné chemické látky slúžiace na ochranu plodín, ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu pri udržaní celkového zdravia. Paradoxom je, že obsah polyfenolov je vyšší, keď plodiny rastú v nehostinných podmienkach. Polyfenoly sa v hojnom množstve nachádzajú v potravinách ako tmavofialový baklažán, jasnočervená paprika, žiarivozelená cuketa či jasnožltá broskyňa. Každá farba a odtieň v rastlinnej ríši predstavuje iný súbor chemických látok s obsahom živín a polyfenolov, ktoré jedinečným spôsobom prispievajú k zdraviu. S nadšením som prijal informáciu, že v jedlých plodinách sa nachádza viac než 50 000 rôznych druhov chemických látok – čo je viac, než sa nám pred pár rokmi čo i len prisnilo.

Tradičná veda o výžive zameraná na kalórie, cukry, tuky a bielkoviny sa nikdy príliš nezaoberala významom konzumácie rozmanitých plodín. Plodiny však ponúkajú komplexnú zmes chemických látok, štruktúr a chutí, pričom každá z nich má špecifickú úlohu pri výžive tela prostredníctvom črevných mikróbov. Polyfenoly dodávajú rastlinám farbu, chuť, triesloviny a určitú horkosť a mnohé z nich poskytujú energiu a chemickú rôznorodosť, ktorú naše mikróby potrebujú na správne fungovanie. Práve táto rozmanitosť je kľúčom k zdravej strave: fialová mrkva má iné polyfenoly ako oranžová; červená paprika sa líši od zelenej.

Až donedávna sme nevedeli, prečo je rozmanitosť namiesto kvantity taká dôležitá pre zdravie, ale štúdia z roku 2023 preukázala, že čím rozmanitejšie sú naše mikróby, tým efektívnejšie náš tráviaci systém využíva všetky dostupné živiny.



Tak ako dobré mikróby prosperujú vďaka strave bohatej na plodiny a polyfenoly, zlé mikróby prežívajú najmä vďaka nezdravým (najmä ultraspracovaným) potravinám a vytvárajú chemické látky, ktoré vedú k vzniku zápalu. To znamená, že v zdravej a rozmanitej mikrobiálnej komunite si infekčné mikróby nenájdu nič, čo by mohli stráviť, a je pravdepodobné, že sa vyhladujú skôr, než nás nakazia. Ak do stravy pridáme širokú škálu rastlinných zlúčenín, podporíme čo najviac dobrých mikróbov a vytlačíme tie zlé.

Podľa neoficiálnych informácií (nepodarilo sa mi nájsť kvalitné vedecké štúdie na túto tému) mnohí ľudia uvádzajú, že potraviny v bio kvalite majú navyše živšie farby a bohatšiu a prirodzenejšiu chuť. Môže to byť spôsobené vyšším obsahom polyfenolov, ktoré im dodávajú aj chuť, aj výživné látky. Bohužiaľ, na šupke ovocia a zeleniny často nachádzame pesticídy vo vyššej koncentrácii. Aby sme využili čo najviac živín, ktoré telu dodávajú polyfenoly z rastlín, odporúča sa konzumovať celé potraviny vrátane šupky. To však znamená i použitie väčšieho množstva pesticídov, čo vyvoláva otázku: bežné potraviny alebo potraviny v bio kvalite?

Debata o potravinách v bio kvalite je dlhá a zložitá. Takéto potraviny sa pestujú bez použitia konvenčných pesticídov, syntetických hnojív, kalu z čističiek odpadových vôd alebo ionizujúceho žiarenia. Zvieratám chovaným na produkciu mäsa v bio kvalite sa zase nepodávajú antibiotiká ani rastové hormóny. Bežné potraviny sa, naopak, produkujú s využitím všetkých týchto látok, pričom ich množstvo závisí od krajiny pôvodu.

Jedným z hlavných argumentov v prospech potravín v bio kvalite je potenciálny zdravotný prínos pre človeka. Potraviny v bio kvalite zvyčajne obsahujú menej pesticídov, ktoré sú spojené s rôznymi zdravotnými problémami vrátane neurologických ochorení a niektorých druhov rakoviny. Prehľad odbornej literatúry a metaanalýzy preukázali, že plodiny v bio kvalite majú vyššie koncentrácie antioxidantov a nižšie hladiny kadmia, toxických kovov, ako aj výrazne nižšie hladiny zvyškov pesticídov (približne 3- až 5-násobne) v porovnaní s bežnými plodinami. Štúdie tiež preukázali, že obsah polyfenolov je v priemere o tretinu vyšší, a to zrejme preto, že plodiny pestované v bio kvalite nemajú takú chemickú podporu zvonka a musia tvrdo pracovať, aby rástli a prežili v prírode, čo je vlastne účelom polyfenolov – sebaobrana rastlín. Tieto závery naznačujú, že potraviny v bio kvalite majú určitý potenciálny zdravotný prínos. Pre planétu je to však ťažšie, pretože výnosy potravín v bio kvalite sú nižšie, no zároveň to znamená, že sa poľnohospodári vyhýbajú dusíkatým hnojivám, ktorých produkcia má negatívny vplyv na životné prostredie.

Vyššie náklady na produkciu potravín v bio kvalite odrážajú náročnejšie poľnohospodárske postupy, menší rozsah a výnosy. Ak si to môžete dovoliť, nákup potravín v bio kvalite je investícia do zdravia a environmentálnej udržateľnosti. Podporujete aj dobré poľnohospodárske postupy, pretože vo väčšine prípadov sa farmári lepšie starajú o svoju pôdu a produkciu.

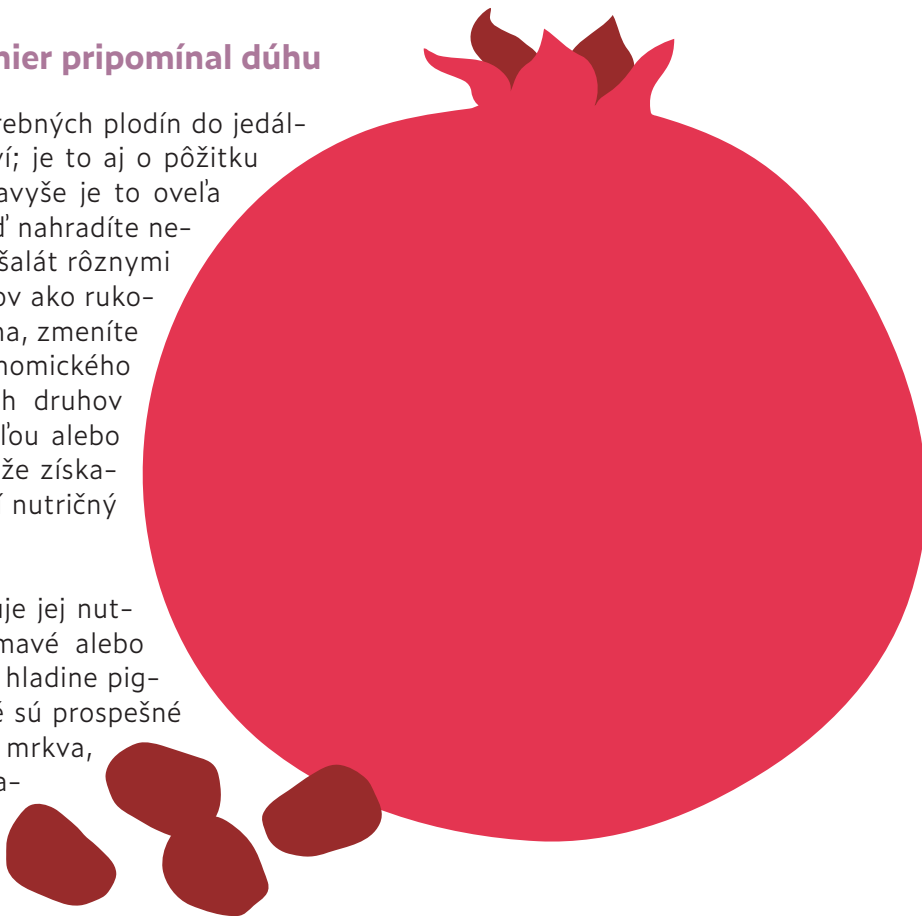
Ak chcete znížiť riziko, že budete vystavení pesticídom, ale obávate sa vysokých nákladov, môžete si priplatiť aspoň za konkrétne plodiny v bio kvalite, ktoré by za normálnych okolností obsahovali veľké množstvo toxických chemických látok. Keby som bol na vašom mieste, priplatil by som si za potraviny z ovsu a raže – pretože sa štandardne pestujú vo vlhkých podmienkach, a preto sú postrekované pesticídmi. Prípadne bobuľové ovocie s tenkou šupkou ako napríklad jahody, ale príliš by som sa neobával napríklad pomarančov s hrubou šupkou.

Farebné ovocie a zelenina v bio kvalite sú síce žiarivejšie, ale mojím hlavným posolstvom je, že všetci by sme mali jesť viac farebných plodín, a to, či ide o bežné plodiny, alebo plodiny v bio kvalite, by malo byť naším druhoradým cieľom. Potraviny v bio kvalite sú vo všeobecnosti drahšie, čo môže byť prekážka. Konzervované alebo mrazené potraviny v bio kvalite bývajú cenovo dostupnejšie ako čerstvé a sú skvelým spôsobom, ako na tanier pridať viac farieb – zmes fazule či mrazeného bobuľového ovocia sú základom aj v mojej kuchyni. Nezabudnite, že aj niektoré malé miestne farmy dodržiavajú zásady ekologického poľnohospodárstva, ale nemôžu si dovoliť oficiálnu bio certifikáciu. Ak máte prístup k lokálnym farmárom alebo chodíte na farmárske trhy, pýtajte sa na spôsob pestovania a nakupujte lokálne a sezónne. Ak je to však pre vás priveľká finančná záťaž, nabádam vás, aby ste dali prednosť rozmanitosti a množstvu farebných plodín pred označením bio.

Ako jesť tak, aby váš tanier pripomínal dúhu

Zaradenie rôznych druhov farebných plodín do jedálneho lístka nie je len o zdraví; je to aj o pôžitku a kulinárskom objavovaní. Navyše je to oveľa jednoduchšie, ako sa zdá. Keď nahradíte nevýraznú zeleninu ako ľadový šalát rôznymi farebnými listami iných šalátov ako rukola, čakanka červená či valeriána, zmeníte jedlo z nutričného aj gastronomického hľadiska. Kombinácia rôznych druhov plodín, ako sú tekvica s fazuľou alebo rajčiny s cícerom, zabezpečí, že získate komplexnejší a vyváženejší nutričný profil.

Farba zeleniny často naznačuje jej nutričnú hodnotu. Intenzívne tmavé alebo jasné farby hovoria o vysokej hladine pigmentových polyfenolov, ktoré sú prospešné pre zdravie. Napríklad fialová mrkva, bataty či bežné zemiaky obsahujú vyššie hladiny rôznych



polyfenolov než ich svetlé náprotivky. Tmavé plodiny ako čierne olivy, černice, kakao a kávové zrná majú tiež vysoký obsah polyfenolov a koreňové plodiny ako kurkuma či zázvor ich dokonca obsahujú ešte viac. Hoci sa zvyčajne nejedávajú vo veľkých množstvách, ak do jedla pridáte farebné koreniny ako klinčeky, badián či karí, na tanier sa dostanú rôzne druhy polyfenolov.

Aj keď je to užitočný sprievodca, vybrať si čo najfarebnejšiu zeleninu nie je vždy také jednoduché. Mnoho detí i dospelých má odpor k niektorým druhom ovocia a zeleniny, čo je spôsobené jednak genetickou predispozíciou, ale aj ranými skúsenosťami a spôsobom prípravy. Naučiť sa oceniť chuť zeleniny a pripraviť ju spôsobom, ktorý zvýrazní jej chuť, pomáha prekonať tieto bariéry. Recepty v tejto knihe vám ukážu, ako na to.

Moja skúsenosť s dúhovým stravovaním

V detstve som nenávidel cviklu zrejme preto, ako nám ju pripravovali v školskej jedálni. Väčšina farieb v mojej strave pochádzala z konzumácie hrášku alebo ľadového šalátu, kukurice v tuniakovom sendviči, banánu, trochy rajčinovej omáčky a zmesi zaváranej zeleniny. Keď som si začal variť sám, bál som sa pripravovať viac ako jeden druh zeleniny (okrem zemiakov), pretože som si myslel, že ak je mäso stredobodom môjho taniera, zelenina je zbytočná. Zvyšovalo sa tiež riziko, že jedlo pokazím rôznym časom varenia a príliš veľkým množstvom hrncov. O princípe dúhového stravovania som sa síce dozvedel skôr než o zdraví čriev, no bol to pre mňa príliš vágny koncept, aby som mu venoval pozornosť.

Dnes, keď už jedávam mäso alebo ryby len zriedka, mi na tanieri ostáva veľa miesta. Vyberám si preto čo najviac farieb, pričom volím mix rôznych druhov papriky, šalátových listov, fazule, bobuľového ovocia a ďalších plodín. Často varím len v jednom hrnci, pretože všetko vyprážam alebo dusím spolu. Zeleninu si zvyknem kupovať v menších obchodoch, kde dokážem zohnať aj malé množstvá ovocia a zeleniny v rôznych farbách a vždy hľadám niečo nové alebo iné. Najjednoduchší a často aj najlacnejší spôsob, ako zvýšiť farebnosť v strave, je kúpiť si namiešané kombinácie; dobrým príkladom sú balenia viacfarebných papriek, zmes koreňovej zeleniny alebo orechov a semienok.

Zhrnutie

Konzumácia potravín, ktoré pripomínajú dúhu, nielenže podporuje zdravie vašich čriev a znižuje riziko vzniku rôznych ochorení, ale obohacuje aj vašu stravu o väčšiu škálu chutí a textúr (a pomôže vám aj s cieľom zjesť aspoň 30 druhov plodín týždenne). Konzumácia farebných rastlinných potravín zabezpečuje dostatok potrebných živín a poskytuje značné potešenie z výživných a rozmanitých jedál.

3. Dajte si záležať na výbere bielkovín – Udržateľnosť a strukoviny

Ľudia sú v súčasnosti priam posadnutí bielkovinami. Všade, kam sa pozriete, nájdete pridané bielkoviny, dokonca aj v potravinách, pri ktorých by vám to ani len nenapadlo: cestovinách s pridanými bielkovinami, jogurtoch a cereáliách, proteínových tyčinkách či v energetických nápojoch s vysokým obsahom bielkovín. Slúžia na zvýšenie príjmu bielkovín v populácii, ktorá v 95 % prípadov prekračuje odporúčanú dennú spotrebu. Naproti tomu 95 % populácie trpí nedostatkom vlákniny. Prečo teda tá panika okolo bielkovín? Prečo sme ochotní minúť podstatne viac peňazí za proteínové verzie bežných potravín? Na rozdiel od tuku sa bielkoviny neukladajú na neskoršie využitie, takže ak sa okamžite nepoužijú na syntézu svalov, na imunitnú odpoveď alebo na opravu telesných procesov, rozložia sa v pečeni a premenia sa na energiu, ktorá často končí ako prebytočný tuk. Je iróniou, že v čase, keď mnohí ľudia nemajú príjem ani na základné potreby, máme k dispozícii potraviny s pridanými bielkovinami, ktoré sú drahšie, no nemajú žiadnu pridanú hodnotu. Navyše existuje čoraz viac dôkazov, ktoré naznačujú, že bielkovinami sa dá prejesť a ich nadmerná konzumácia môže zvýšiť riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Svoju energiu a peniaze by sme mali rozhodne míňať na niečo iné.

Čo hovorí veda o bielkovinách

Bielkoviny sa skladajú z aminokyselín, často označovaných ako stavebné kamene života. Existuje 20 rôznych aminokyselín, ktoré dokážu vytvárať bielkoviny, a deväť z nich sa považuje za esenciálne, pretože si ich naše telo nevie vytvoriť, takže ich musíme prijímať zo stravy. Sú nevyhnutné na zásobovanie pečene a svalov stavebnými kameňmi bielkovín, ako aj na neustálu obnovu tela. Dostatočný príjem bielkovín podporuje svalovú hmotu, pomáha pri zotavovaní sa zo zranení a infekcií a prispieva k pocitu sytosti po jedle.

Ako človek hlboko ponorený do sveta vedy a výživy si vážim kľúčovú úlohu, ktorú bielkoviny zohrávajú v našej strave. Ide o viac než len o živiny; sú základným stavebným kameňom života, ktorý je nevyhnutný na rast, obnovu a udržiavanie nášho tela. Moja cesta vyvíjajúcou sa krajinou nutričnej vedy odhalila, aké dôležité sú bielkoviny, a to nielen čo sa týka množstva, ale aj kvality a pôvodu.

Keď ľudia hovoria o bielkovinách, predstavujú si najmä mäso a živočíšne produkty. Veľa sa rozpráva o kompletných bielkovinách a o tom, že živočíšne potraviny obsahujú „všetky potrebné“ aminokyseliny, no faktom je, že aj všetky rastliny (áno, všetky) obsahujú všetkých 20 aminokyselín. Jediný rozdiel je v ich relatívnej rovnováhe. Z tohto dôvodu ľudia, ktorí konzumujú stravu bohatú na rôzne rastlinné potraviny, ako to v ZOE odporúčame, získavajú všetky potrebné aminokyseliny a bielkoviny. Navyše žijú dlhšie a zdravšie ako tí, ktorí konzumujú viac živočíšnych potravín s cieľom zvýšiť príjem bielkovín. Kľúčovým slovom je tu rozmanitosť.

Nie všetci vegetariáni sú zdraví. Nie všetci konzumujú bohatú a rozmanitú stravu na rozdiel od všežravcov, ktorí vďaka konzumácii mäsa získavajú dostatok aminokyselín.

Ako epidemiológ a klinický lekár som mal možnosť pozorovať, ako nedostatok bielkovín vplýva na chorých ľudí či seniorov – v tele dochádza k úbytku svalovej hmoty, oslabeniu imunity a celkovému zhoršeniu zdravia. Naopak, nikdy som nepočul, že by niekomu s vyváženou vegánskou stravou diagnostikovali nedostatok bielkovín.

Keďže konzumácia príliš veľkého množstva mäsa je spojená so zvýšeným rizikom úmrtia a zhoršenej kondície, z hľadiska zdravia sú pre mňa kľúčovým faktorom zdroj a kvalita bielkovín. Priemerný Američan zje 149 kg mäsa ročne, čo je 1,5-krát viac než v krajinách so zdravým obyvateľstvom, ako je Taliansko alebo Japonsko, kde spotreba mäsa dosahuje 101 kg ročne. V Číne pozorujeme opačný scenár, pretože spotreba mäsa a mliečnych výrobkov rýchlo rastie rovnako ako choroby súvisiace so životným štýlom a stravovaním.

Keď sa však zamyslíme nad celkovou hodnotou bielkovín z mäsa a mliečnych výrobkov v porovnaní s rastlinnými bielkovinami, treba si uvedomiť aj to, aký vplyv má konzumácia živočíšnych bielkovín na planétu. V súčasnosti na svete existuje oveľa viac zvierat určených na porážku než divoko žijúcich zvierat a čo sa týka kurčiat, ročne ich na tanieri skončí viac než 60 miliárd. V knihe *Jedlom k lepšiemu životu* som sa venoval otázkam vplyvu živočíšnej výroby na životné prostredie a udržateľnosť z hľadiska typu bielkovín. Napríklad kilogram bielkovín získaných z hovädzieho mäsa predstavuje až stonásobok uhlíkovej stopy bielkovín získaných z hrachu. Nie je preto žiadnym prekvapením, že zníženie príjmu mäsa je to najdôležitejšie, čo môžeme urobiť pre záchranu planéty, a má omnoho väčší vplyv než využívanie mestskej hromadnej dopravy či obmedzenie lietania.

Väčšina z nás už vie, že emisie skleníkových plynov z chovu hospodárskych zvierat významne prispievajú ku klimatickým zmenám. Metán uvoľňovaný v dôsledku nadúvania kráv, oxid dusný pochádzajúci z hnoja a oxid uhličitý vznikajúci pri odlesňovaní a energeticky náročných procesoch v rámci poľnohospodárstva majú významný vplyv na klímu. Navyše, táto pôda by sa mohla využiť na zalesňovanie alebo pestovanie zeleniny pre ľudí, a nie živočíšnu spotrebu. Hovädzie a jahňacie mäso má najvyššiu uhlíkovú stopu na kilogram bielkovín, pričom čo sa týka emisií, hovädzie mäso je približne 73-krát horšie ako sójové bielkoviny. Dokonca aj kuracie mäso, ktoré sa často propaguje ako ekologickejšia alternatíva mäsa (pretože kurčatá sú natlačené k sebe), produkuje šesťkrát viac emisií ako rastlinné bielkoviny.

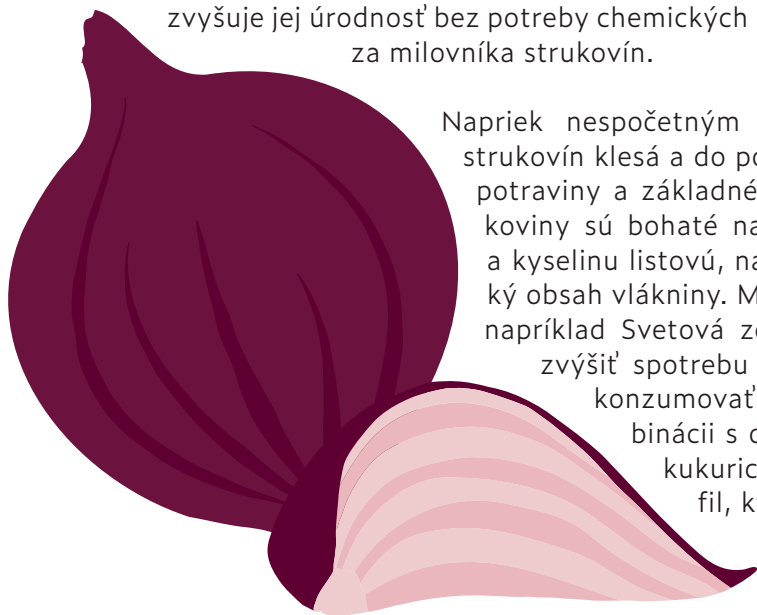


Environmentálne problémy sa nekončia konzumáciou mäsa. Aj náklady na chov hovädzieho dobytku sú dosť vysoké. Navyše v tesnom závese za produkciou hovädzieho mäsa prispievajú ku globálnemu otepľovaniu. Významnú environmentálnu stopu zanecháva i rybársky priemysel. Nadmerný rybolov vyčerpá populácie voľne žijúcich rýb a chov rýb často devastuje morské ekosystémy, pretože vyžaduje využívanie krmiva vyrobeného z rýb ulovených vo voľnej prírode, čo zhoršuje problém udržateľnosti. Iba mäkkýše ako mušle a ustrice sa zdajú úplne udržateľné.

Práve preto významne rastie trh s alternatívnymi bielkovinami. Rastlinná strava, ktorá kladie dôraz na konzumáciu potravín s vysokým obsahom bielkovín, ako sú šošovica, strukoviny, fazuľa, celozrnné obilniny, orechy, semená a huby, ponúka spôsob, ako znížiť našu závislosť od živočíšnych bielkovín. Tieto potraviny majú menší vplyv na životné prostredie a poskytujú prospešné fytochemikálie. Inovácie, ako sú mäso z laboratória, fermentované rastlinné zmesi s vysokým obsahom aminokyselín či hmyzie bielkoviny, sa tiež objavujú ako udržateľné alternatívy k tradičným živočíšnym produktom.

Vplyv našich stravovacích návykov na životné prostredie je nepopierateľný, ale ako spotrebitelia máme moc presadzovať zmenu prostredníctvom svojich stravovacích návykov. Vieme, že konzumácia mäsa a mliečnych výrobkov vo veľkých množstvách nie je dobrá pre zdravie, a vieme aj to, že produkcia mäsa a mliečnych výrobkov je škodlivá pre životné prostredie. Dôvod, prečo milujem strukoviny, je ten, že ponúkajú chutné a takmer dokonalé riešenie. Sú dôležitou súčasťou globálnej potravinovej bezpečnosti a udržateľného poľnohospodárstva. Strukoviny ako fazuľa, arašidy, šošovica a hrach sú cenovo dostupným zdrojom rastlinných bielkovín a základných živín, kľúčových pri prevencii a liečbe chorôb súvisiacich s výživou, ako sú obezita, cukrovka a srdcovo-cievne ochorenia. Strukoviny navyše pomáhajú znížiť vplyv klimatických zmien vďaka svojej schopnosti viazať dusík a uvoľňovať fosfor viazaný v pôde, čím sa zvyšuje jej úrodnosť bez potreby chemických hnojív. Som rád, že sa môžem označiť za milovníka strukovín.

Napriek nespočetným prednostiam celosvetová spotreba strukovín klesá a do popredia sa dostávajú ultraspracované potraviny a základné plodiny ako ryža či kukurica. Strukoviny sú bohaté na bielkoviny, zinok, železo, vlákninu a kyselinu listovú, navyše majú nízky obsah tuku a vysoký obsah vlákniny. Mnohé medzinárodné organizácie, ako napríklad Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú zvýšiť spotrebu strukovín a v ideálnom prípade ich konzumovať každý deň. Súhlasím s nimi. V kombinácii s obilninami ako jačmeň, pšenica alebo kukurica poskytujú komplexný nutričný profil, ktorý je dobrý pre nás aj pre planétu.



Ako si vyberať bielkoviny

Počas mojej spolupráce so ZOE som sa dozvedel, že pre väčšinu ľudí je nedostatok vlákniny oveľa väčší problém než nedostatok bielkovín. Každá spoločnosť, ktorá sa zaoberá predajom potravín a nápojov a tvrdí, že 30 minút po cvičení potrebujete proteínový nápoj, inak budete trpieť, vás len klame. Vďaka evolúcii disponujeme oveľa prirodzenejším a flexibilnejším systémom na regeneráciu svalov a opravu telesných procesov, ktorý nevyžaduje ani energetické nápoje, ani instantné bielkoviny. Vyžaduje len pravidelný príjem bielkovín počas dňa. Tiež si treba uvedomiť, že bielkoviny sa nachádzajú v mnohých potravinách v strave.

Personalizovaná výživa sa zameriava na pochopenie a rešpektovanie jedinečných potrieb a reakcií nášho tela. S výhľadom do budúcnosti sa bude úloha bielkovín v našej strave neustále vyvíjať. Pokroky v technológii nám umožnia presnejšie merať a prispôbovať príjem bielkovín našim individuálnym potrebám. Budeme lepšie chápať, ako rôzne bielkoviny ovplyvňujú metabolizmus a zdravie, vďaka čomu budeme môcť robiť informované rozhodnutia, ktoré prospejú nielen nám, ale aj planéte.

Medzitým je dôležité pamätať si, že hoci sú bielkoviny neoddeliteľnou súčasťou našej stravy, nejde len o ich konzumáciu v správnom množstve. Ide o výber správnych druhov vysokokvalitných bielkovín, ktoré sú v súlade s našimi zdravotnými cieľmi, etickými úvahami a udržateľnosťou planéty. Keďže pokračujem v skúmaní sveta výživy, chcem umožniť aj ostatným, aby sa informovane rozhodovali o potravinách, pričom bielkoviny zohrávajú pri tejto ceste zásadnú úlohu.

Najlepšia rada, akú vám viem dať, je, že sa treba sústrediť na konzumáciu plnohodnotných potravín bohatých na živiny, ktoré obsahujú dostatok bielkovín na pokrytie odporúčanej dennej dávky. Ak sa chcete dostať do formy a pustiť sa do fyzicky veľmi náročného tréningového režimu na vybudovanie novej svalovej hmoty, namáhavá fyzická aktivita vo vás vyvolá hlad, v dôsledku čoho budete jesť viac potravín bohatých na živiny, ktoré vám poskytnú všetky potrebné bielkoviny. Ak obmedzujete kalórie a zároveň sa snažíte nabráť svalovú hmotu, možno budete potrebovať extra bielkoviny z potravín s ich vysokým obsahom, ako sú edamame, tofu, vajcia či šošovica. Ak máte pochybnosti, namiesto syntetických proteínových tyčínok alebo doplnkov radšej pridajte do svojho jedálneho lístka nasledujúce potraviny: orechy, edamame, biely jogurt, syr, kefír, fazuľu, šošovicu, hrach, huby, tofu, vajcia, a ak nie ste vegetarián či vegán, aj malé množstvo kvalitného mäsa a rýb.

Moje skúsenosti s bielkovinami

Po nehode v horách v roku 2011 bolo mojou prvou myšlienkou začať sa zdravo stravovať a stať sa vegánom. Myslel som si, že mäso a mliečne výrobky predstavujú najväčší problém v mojej strave, tak som ich úplne vyradil. Jedol som množstvo zeleniny, ale aj veľa chleba a bielej ryže, a hoci som trochu schudol, táto diéta pre mňa nebola z dlho-

