Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jídlo jako lék i jed.

Stravování a jeho působení na imunitu a kvalitu života.

Food as a medicine and poison.

Eating and its effect on immunity and quality of life.

Bc. Radim Keith

Vedoucí práce:	doc. PhDr. Jiří Prokop, Ph.D.
Studijní program:	Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní a střední školy pedagogika–výchova ke zdraví

Odevzdáním této diplomové práce na téma Jídlo jako lék i jed. Stravování a jeho působení na imunitu a kvalitu života potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Záryby, 15. 4. 2021

Chtěl bych poděkovat doc. PhDr. Jiřím Prokopu, Ph.D., který mě v mnohém inspiroval po dobu studia a při psaní diplomové práce mi byl dobrým rádcem. Také bych chtěl poděkovat své ženě Janě za trpělivost, odborné rady a milé úsměvy.

ABSTRAKT

Pro každého z nás je nejdůležitější zdraví, abychom mohli žít plnohodnotný život. Jak postupovat a jakých zásad se držet při výběru potravin, když jich je v současné době mnoho, které obsahují nebezpečné chemické látky používané v potravinářském průmyslu? Důležité je zdravé stravování a zdravý životní styl. Vaření ze základních surovin a posílení imunitního systému, a to již od dětského věku. Nikdy však není pozdě ani pro dospělé. Můžeme začít kdykoli. Chtěl bych ukázat téměř všechny aspekty kvalitního stravování, ale i druhou stránku, a to, jaké na nás číhá nebezpečí v chemicky upravených potravinách a celkový důsledek na kvalitu života.

KLÍČOVÁ SLOVA

Jídlo, zdraví, zelenina, ovoce, vitamíny, minerály, život, fermentace

ABSTRACT

For each of us, health is the most important thing, so that we can live a full life. How to proceed and what principles to follow when choosing foods, when there are many currently containing hazardous chemicals used in the food industry? Healthy eating and a healthy lifestyle are important. Cooking from basic ingredients and strengthening the immune system, from the childhood. However, it is never too late for adults. We can start anytime. I would like to show almost all aspects of quality eating, but also the other side, and the dangers of chemically modified food and the overall impact on quality of life.

KEYWORDS

Food, health, vegetables, fruit, vitamins, minerals, life, fementation, azo dyes

Obsah

Teoretická část

Úvod …… 7
1. Zdraví a nemoc …… 8
1.1 Osobní motivace ……..…… 8
1.2 Styl života ……..….. 8
2. Jídlo, které léčí I. – vitamíny, kyseliny, minerály …..……...…10
2.1 Vitamíny ……10
2.2 Kyseliny ……..13
2.3 Minerály ……...…….. 13
3. Jídlo, které léčí II. – zeleniny, ovoce, obiloviny …… 17
3.1 Proč je důležité konzumovat ovoce a zeleninu? ……17
3.2 Některé zdravé druhy ovoce a zeleniny ……. 18
3.3 Méně známe ovoce, zelenina, koření a obiloviny …….. 20
4. Jídlo, které léčí III. – přírodní fermentace ……..24
4.1 Co je fermentace? ……...24
4.2 Co vzniká v potravinách fermentací …….....25
4.3 Lidé a mikroorganismy ……...….... 26
4.4 Historie fermentace ...……. 27
4.5 Základní návod na dva recepty doma fermentované zeleniny ……...…….29
4.6 Jedlé „neřesti“ s fermentací ……..……. .31
5. Pitný režim ……...…….. 34
5.1 Voda v lidském těle ……..……...34
5.2 Kolik tekutin vypít za den? ……...……..35
5.3 Co nejlépe pít? ……..……...35
6. Časté nemoci, jejich charakteristika, příčina a způsob léčení pomocí bylinek, ovoce nebo zeleniny ……...……36
7. Jídlo jako jed ……...……41
7.1 Azobarviva ……...…….. 41
7.2 Glutamany …….....…… 44
7.3 Aspartam ……...……. 47

7.4 Tuky …… 48
8. Obezita a jiné onemocnění ….……...…….. 49
Praktická část ……52
9. Výzkumné šetření I ……..…….. .52
9.1 Osobní zkušenost ……...……..52
9.2 Má strava ……...……. .53
9.3 Fotodokumentace ……...……. 55
10. Výzkumné šetření II ……...……... 57
10.1 Cíl výzkumu ……57
10.2 Volba výzkumné metody a technika sběru dat …….……57
10.3 Struktura dotazníku ……..58
10.4 Předvýzkum ……58
10.5 Výzkumný problém ……58
10.6 Vyhodnocení dotazníku ……...59
Závěr ……...……71
Seznam použitých zdrojů ……..71

Úvod

Jídlo. Každý se stravujeme za účelem dodání základních živin pro správnou funkci našeho těla nezbytných. Moderní doba nám nabízí nesčetně kombinací jídel, ale bohužel i jejich náhražek a napodobenin. V záplavě chutí si neuvědomujeme, že konzumujeme potraviny, které mají minimální výživovou hodnotu (takzvané prázdné potraviny).

Mnozí, a s nimi donedávna i já, pokládali každodenní automatickou činnost najíst se jen jako nezbytnou součást života a nepřemýšleli, zda, pro ně chutný pokrm, z dlouhodobého hlediska, nepřináší krom požitku také případné zdravotní komplikace. Respektive, pokud již nějaké měli, nepřisuzovali je právě té stravě, kterou denně konzumovali. Ač se to zdá nepravděpodobné, je tomu tak, což jsem si mohl vyzkoušet, jak se říká: „na vlastní kůži." Není jídlo jako jídlo, a to doslova. Po přečetní Velmi osobní knihy o zdraví paní PharmDr. Margit Slimákové již žádný pokrm nebude osobně hodnocen jen z jedné strany. Ostatně, jak sama říká: *„Základní přirozené potraviny obsahují stovky mikroživin. Skvěle chutnají, dodávají tělu vše potřebné… Vysoce průmyslově upravené potraviny se zpravidla vyrábějí z nejlevnějších surovin, cukrů a zpracovaných tuků. Tato levná základna se vylepšuje desítkami aditiv…"* [Slimáková, 2018]

O zdravé stravování jsem se začal zajímat před deseti lety. Ač jsem byl do té doby sportovec, neuvědomoval jsem si, že výběrem jídla bych si mohl ulehčit život. Postupné načítání různých knih a dobré rady mé ženy, která se v tomto odvětví již léta pohybuje, mě nasměrovaly na zcela jinou cestu, které však zdá být tou pravou jak z hlediska tělesného, duševního i sociálního, jak nám ostatně od roku 1946 předkládá Světová zdravotnická organizace (WHO). Právě hlavně díky možnosti zkoušky přeměny fyzické, ale i duševní a zdravotní na sebe sama mi dala myšlenku zpracovat možnosti a ukázat relevantní důkazy o tom, aby, byť i jen jeden další člověk mohl posléze říct, že poznatky mnou zpracované a předložené fungují.

1. Zdraví a nemoc

Definice zdraví, jako jedna z nejznámějších, je definována WHO. Ovšem z českých publikací mi je bližší kniha Výchova ke zdraví – Čeledová, Čevela a jejich ztotožnění se s tezí J. Křivoklatského, který definuje kvalitu života skrze lidskou spokojenost a dosažení různých cílů. [1]

Definice nemoci by se dala kvalifikovat jako negace všech pozitivních cílů zdraví. Je to patologický stav mysli a těla, na které působí vnitřní nebo vnější činitelé, díky nimž je narušena funkce orgánu nebo orgánů. To vše se děje ve vymezeném čase. *„Nemoc jako druhý základní pojem je vlastně více než jen negace zdraví, ale představuje poruchu jednoty a celistvosti organismu a prostředí.“* [Čeledová, Čevela, 2010]

1.1. Osobní motivace

Jak jsem již zmínil, žene mě touha podělit se o veřejně dostupné informace protkané osobní zkušeností. Uvědomuji si, že dané doporučení a informace fungují, byť jsem tomu zprvu také nevěřil. Důležité je ale nejen vše dodržet, ale mít vůli. Bez osobní touhy, že to chcete dokázat, nemůžete uspět. Proto je mým cílem předat obsah této práce dál. Naše tělo a celkový život si to zaslouží, protože možná jako já, i vy jste mu doposud nevěnovali pozornost, a to se odráželo na nás jako celku. Pojďme se tedy něco dozvědět o jídle, které jíme. Anebo nejíme? Opravdu se zajímáme o zdravé jídlo, nebo jen jíme něco, o čem si myslíme, že nás neohrozí? Víme všechno o zdravém jídle, nebo si jen myslíme, že pokud si přečteme na obalu, že se jedná o zdravé jídlo, tak ho také jíme? I toto by mohla tato práce více přiblížit.

1.2 Styl života

Životní styl, způsob života není jen o jídle. Je všem, co člověk dělá, co ho utváří. Může se jednat o jedince, nebo také o skupinu. Zde se však budeme zaměřovat hlavně na jedince a jeho vtah ke svému tělu, ke způsobu, jakým o své tělo pečuje a čím ho pohání. Budeme-li se bavit s automobilovým nadšencem, jak se chová ke svému autu, určitě nám řekne a vyjmenuje mnoho, pro chod auta důležitých, prostředků. Taktéž je to s námi a naším tělem.

Tu určuje do jisté míry i životní úroveň. Avšak není hlavním kritériem pro to být opravdu „šťastným a zdravým“ jedincem společnosti.

Způsob života má totiž vliv na zdraví jedince. *„Životní styl je tedy charakterizován výběrem chování a životních možností.“* [Čeledová, Čevela, 2010]

Nehledě na mnoho aspektů je také důležité, jak jíst. Můžeme za svůj život snít potraviny, které našemu tělu nic nedají, budeme stále nemocní a ve stáří nás mohou potkat civilizační choroby. Nebo si můžeme vybrat takovou cestu, kdy i ve stáří budeme vitální. Záleží jen na nás a na postoji, který sami se sebou budeme mít. Základem je tedy dobře se najíst. Ale víme přesně, jaké potraviny užívat a kterým se vyhnout? Jaká jsou jídla, která nás budou uzdravovat a která naopak trávit?

2. JÍDLO, KTERÉ LÉČÍ I. – Vitamíny, kyseliny, minerály,

2.1 Vitamíny

Vitamíny jsou esenciální látky, které většinou získáváme z potravy, protože si je, až na některé výjimky, tělo nedokáže v dostatečném množství samo vyrobit, tedy *„jsou skupinou organických živin, které jsou nezbytné pro regulaci chemických procesů, které v těle probíhají“* [Sullivan, 1998] Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Nedostatek vitamínů způsobuje onemocnění a zdravotní komplikace. Pro správnou funkci organismu jsou nezbytné. Onemocnění, při kterém je v těle nedostatek vitamínů, se nazývá avitaminóza. Vitamíny podporují imunitní systém v boji proti virovým nákazám a infekcím a pomáhají trávicímu ústrojí v trávení potravy a tělu ve tvorbě nových buněk. Vitamíny rozpustné v tucích jsou A, E, D, K a ukládají se v játrech. Zbytek vitamínů je rozpustných ve vodě, nadbytek je vyloučen močí a v těle se nám nedokážou uložit. Musíme je doplňovat průběžně.

Vitamín A (retinol) udržuje ve správném zdravotním stavu kůži a sliznici. Posiluje naši imunitu. Podporuje vznik látek (lymfocytů), které jsou důležité v boji proti infekcím. Působí proti zhoubným nádorům. Ochraňuje tělo před vznikem aterosklerózy, která bývá příčinou srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Má vliv na oči, a to na vznik takzvaného zrakového purpuru, který je důležitý pro to, abychom viděli v noci. Pomáhá preventivně proti šedému zákalu má vliv i na oční sítnici. Další vliv je na stav pokožky, u které zabraňuje předčasnému stárnutí. Vitamínem A se můžeme předávkovat a může být pro tělo toxický. Provitamín β karoten není toxický v žádném množství, to znamená, že se jím nelze předávkovat. Vitamín A se nachází v živočišném zdroji, a to v mléce, játrech, žloutku. Provitamín β karoten je rostlinného původu a tělo ho na vitamín A přeměňuje. Je obsažen v oranžové, žluté zelenině, brokolici, meruňkách, ananasovém melounu, mangu, broskvích, špenátu, růžičkové kapustě, rajčatech, červené paprice. Jeho denní dávka je přibližně 800 μg (nanogramů) denně.

Vitamíny skupiny B. Jsou důležité pro průběh reakcí v metabolismu bílkovin, sacharidů a tuků. Vitamín B1 (Thiamin), patří mezi vitamíny rozpustné ve vodě. Nesnáší dlouhý var, jako všechny vitamíny rozpustné ve vodě, světlo a kyslík, to ho ničí. Jeho nedostatek se

projevuje menší odolností proti infekcím a únavou. Při stresu má náš organismus jeho vyšší spotřebu. Jeho úkolem v našem těle je štěpení cukrů a přeměna na glukózu, která je zdrojem energie pro mozek a nervovou soustavu, působí preventivně proti vzniku šedého zákalu. Je obsažen v mase, játrech, slunečnicových semínkách, arašídech, hrášku, kukuřici, melounu, luštěninách, obilovinách, bramborách, ořechách, šípku, meruňkách, červené řepě, cibuli, zelí, špenátu, kapustě, medu, mléce, droždí. Vitamín B2 (Riboflavin), je vitamín ve vodě rozpustný, pomáhá tělu vytvářet energii z bílkovin, cukrů a tuků. Má vliv na zdraví vlasů, kůže a nehtů. Je odolný vysoké teplotě a nemá rád světlo. Je obsažen v mléce a výrobcích z mléka, hovězím mase, játrech, ledvinách, vejcích, mořských rybách, luštěninách, šípku, rajčatech, meruňkách, jahodách, obilovinách, zelené a listové zelenině (brokolice, chřest, špenát), kvasnicích, ořechách. Bojuje proti vzniku nádorů, uvolňuje pro tělo energii, a tak pomáhá tělu při zátěži. Je choulostivý na světlo, to ho ničí. Vitamín B3 (Niacin), pomáhá tělu získávat energii z cukrů a napomáhá buňkám v jejich růstu. Je rozpustný ve vodě. Je obsažen v makrelách, drůbeži, telecím mase a játrech, mléce, vejcích, droždí. Je důležitý pro prevenci zhoubných nádorů, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zvyšuje HDL dobrý cholesterol. Jeho nedostatek způsobuje celkovou slabost a také pelagra, jejímž projevem jsou vředy v ústech a jazyku. Vitamín B6 (Pyridoxin) je důležitý pro využití bílkovin ke stavbě tkání a pomáhá štěpit tuky. Je důležitý pro správný chod srdce, posiluje imunitu. Pomáhá při tvorbě červených krvinek. Má vliv na cévy, kůži, vlasy, mozek. Je rozpustný ve vodě. Je obsažen v drůbeži, játrech, zelí, mléce, droždí, ananasovém melounu, ořechách, bramborách, mrkvi, hrášku, špenátu, fazolích, rajčatech, zelí, květáku, kukuřici, pšenici, jahodách, třešních a citronech. Při jeho nedostatku dochází k nervovým poruchám a zvýšenou podrážděností. Vitamín B12 (Kobalamin) je ve vodě rozpustný. Je jediným ve vodě rozpustným vitamínem, který tělo dokáže ukládat! Je důležitý pro tvorbu červených krvinek, kostní dřeně, správné fungování nervového systému a pro přeměnu bílkovin a tuků na energii. Důležitý pro prevenci plicních zhoubných nádorů. Má vliv na trávení. Nevyskytuje se v rostlinné stravě, je obsažen v játrech, ledvinách, masu, vejcích, mléce a sýrech. Jeho dostatečné množství předchází vzniku aterosklerózy. Jeho denní dávka je přibližně 3 µg denně.

Vitamín H (Biotin) je také ve vodě rozpustný. Tělo si ho částečně dokáže vytvořit ve střevě a také je obsažen a využíván z potravy. Je důležitý pro přeměnu tuků a bílkovin a

vstřebávání vitamínu C. Udržuje zdravou pokožku, nehty a vlasy. Obsažen je v ovoci, ořechách, pivních kvasinkách, hovězím mase, květáku, rajčatech, rýži, sóje, játrech, žloutku, a celozrnném pečivu. Jeho nedostatek způsobuje onemocnění kůže a sliznice.

Vitamín D (kalciferol) pomáhá při vstřebávání vápníku v těle, pomáhá při prevenci nádorových onemocněních, pro dítě je důležitý na tvorbu kostí. Chrání před vznikem osteoporózy (řídnut kostí). Je to jeden z mála vitamínů, co si tělo dokáže vytvořit samo. Získává jej ze slunečního záření. Obsažen je i v některých potravinách, jako jsou ryby a rybí tuk, jsou jím také obohacené některé mléčné výrobky, dále pak v rajčatech, špenátu, vejcích, houbách. V hodně vysokých dávkách může být toxický.

Vitamín E (Tokoferol z řeckého slova „tokos," porod) má vliv na plodnost, ovlivňuje pohlavní funkce a porod. Je podpůrným lékem při neplodnosti, menstruačních problémech a také při potratech, které se opakují. Je to antioxidant, chrání buňky před napadením volnými radikály. Je důležitý pro správnou funkci nervového systému. Bojuje proti stárnutí organismu. Je důležitý v prevenci proti nádorovému onemocnění, srdečnímu infarktu a mozkové mrtvici. Posiluje imunitu tím, že zvyšuje aktivitu bílých krvinek. Má vliv na vývoj plodu, ovlivňuje činnost mozku, svalů a urychluje hojení. Je obsažen v rostlinných olejích, obilných zrnech, avokádu, pšeničných klíčcích, mandlích, natural rýži, ovesných vločkách, ořeších, rajčatech, růžičkové kapustě, brokolici, špenátu, hlávkovém salátě. Jeho denní dávka se pohybuje okolo 14 mg denně.

Vitamín K je rozpustný v tucích. Je obsažen v zelené listnaté zelenině, brokolici, vojtěšce, játrech, sóji, vejcích, mléčných výrobcích, rajčatech, květáku, kapustě, zelí, šípkách, mrkvi, jahodách, kopřivách. Tělo si ho také vytváří samo tím, že je tvořen v tenkém střevě střevními bakteriemi. Má vliv na správnou srážlivost krve a činnost jater. Pomáhá při vstřebávání vápníku v těle a tím, je důležitý pro prevenci osteoporózy.

Vitamín C (Kyselina askorbová) je ve vodě rozpustný. Je důležitý pro tvorbu kolagenu, který podporuje růst nových buněk a tkání a je důležitý pro hojení. Zabraňuje virům pronikat do buněk. Má tedy vliv na odolnost organismu vůči infekcím, na cévy, stres. Tělo ho nedokáže uložit, a proto se musí doplňovat. Vyšší teplotou se ničí. Pomáhá tělu vstřebávat železo. Je to antioxidant, důležitý v boji proti nádorovým onemocněním. Znemožňuje tvorbu volných kyslíkových radikálů, které jsou zdrojem těchto závažných onemocnění. Vitamín C

má také vliv na zpomalení stárnutí organismu. Je důležitý v boji proti ateroskleróze, vysokému krevnímu tlaku, chrání spermie proti poškození jejich DNA. Brání vzniku šedého zákalu. Je obsažen v červených paprikách, citrusových plodech, jitroceli, ananasu, kiwi, jahodách, chřestu, růžičkové kapustě, melounu, brusinkách, mangu, brokolici, květáku, kadeřavé kapustě, kedlubnách, rajčatech, bobulovinách, šípkách, jeřabinách, rakytníku, křenu, kapustě, petrželce, pažitce, kopřivách, zelí. Jeho denní dávka se pohybuje okolo 90 mg denně. [2] [3] [4]

2.2 Kyseliny

Kyselina listová (Folacin), je důležitá v boji proti zhoubným nádorům, pro tvorbu červených krvinek a pro správnou tvorbu buněk. Je obsažena v tmavé zelené listové zelenině, jako je například špenát a brokolice, v luštěninách, kvasnicích, vejcích, mase, játrech, arašídech, slunečnicových semínkách, pšenici, banánech a pomerančích. Je důležitá pro těhotné ženy, aby se zamezilo vrozeným vadám dítěte jako je rozštěp páteře, chybění mozku. Bojuje proti zhoubným nádorům děložního hradla, tlustého střeva, konečníku. Její nedostatek způsobuje chudokrevnost, špatnou krvetvorbu. Jej denní dávka je přibližně 200 µg denně. V těhotenství u žen je její dávka zvýšená, jelikož ovlivňuje rozvoj plodu. Tento přísun by měl být dvojnásobný, tedy 400 µg denně.

Kyselina pantotenová pomáhá s koenzymem A přeměňovat živiny na energii a zvyšuje výkonnost našeho těla. Snižuje cholesterol v těle. Je obsažena v kvasnicích, játrech, hrášku, vejcích, arašídech, pšeničných klíčcích, mase, luštěninách. Její nedostatek se projevuje vypadáváním vlasů, tělesnou slabostí, kožními problémy a psychickými depresemi. [5] [6]

2.3 Minerály

Minerály jsou chemické prvky, některé z nich se nacházejí v lidském těle a jsou vlastně jeho součástí nebo lépe řečeno stavebními částmi našeho těla. Třeba vápník, draslík a fosfor jsou stavební součástí kostí, krevních buněk a zubů a taktéž udržují chod našeho těla.

Bór je důležitý v symbióze s vápníkem a hořčíkem při vytváření kostí v lidském těle. Je obsažen v ovoci a zelenině, nejvíce ve švestkách a meruňkách. Pomáhá proti osteoporóze.

Draslík (Kalium) se v symbióze se sodíkem podílí v udržení rovnováhy tekutin v organismu. Je prospěšný pro srdce, jeho rytmus a pro správný chod svalů a nervů. Posiluje krevní oběh, má vliv na dobrý stav kůže. Udržuje správný krevní tlak. Je obsažen v bramborách, meruňkách, jogurtu, banánech, fazolích, pomerančích, švestkách, kopřivách, křenu, mrkvi, červené řepě, cibuli, peckovém ovoci. Denní dávka by měla být 2,5 g.

Fluorid je důležitý pro správnou stavbu kostí a zubů. Vyskytuje se v rybách, mořských živočiších, želatině. Nadměrné dávky mohou být toxické. Je účinný v prevenci osteoporózy.

Fosfor je součástí každé buňky. Je důležitý pro stavbu kostí a zubů, tvorbu enzymů a má vliv na funkci ledvin. Slouží k uvolňování energie z potravy. Podílí se při tvorbě genetického materiálu. Je pro tělo životně důležitý a bez něj by organismus nemohla fungovat. Je obsažen ve špenátu, česneku, mrkvi, květáku, petrželi, zelí, ořechách, mléce, mléčných výrobcích, mase, mouce, bramborách. Denní dávka je 1200 mg.

Hořčík (Magnézium) nezbytný pro uvolňování energie z potravy, při stavbě kostí, při udržování teploty těla, uvolňování energie ze svalů. Důležitý je pro správnou látkovou přeměnu vitamínu C, vápníku, fosforu, sodíku, draslíku. Je z 60 % obsažen v kostech. Udržuje správný průchod tepen i správný krevní tlak. Má vliv na močové ústrojí. Je využíván jako prevence předčasných porodů, tím že uvolňují předčasným stahům dělohy. Působí jako lék na premenstruační syndrom. Je důležitý pro správnou funkci srdce. Je obsažen v pšeničných otrubách, celozrnné mouce, zelenolisté zelenině, mléce, mase, luštěninách, ovesných vločkách, banánech, meruňkách, kari, kakau, malinách, ostružinách, jahodách, šípkách, mandlích, arašídech. Denní dávka je 350 mg.

Chróm spolupracuje při látkové přeměně cukrů v těle. Je stopovým prvkem, který snižuje riziko vzniku cukrovky. Zvyšuje hladinu HDL dobrého cholesterolu a tím působí jako prevence vysokého tlaku hypertenze a srdečních onemocnění. Je obsažen v pivovarských kvasnicích, brokolici, krůtím mase, hroznovém víně, lesních plodech, obilovinách a korýších. Jeho denní dávka je 150 µg denně.

Jód je důležitý pro správné fungování štítné žlázy, která vytváří hormon tyroxin a trijódtyronin, které jsou důležité pro vývoj nervové soustavy a ovlivňují energetický příjem, výdej a ovlivňují metabolismus. Je obsažen v mořských živočiších, rybách, mléce a

mléčných výrobcích, mořských řasách v salátě, kapustě, česneku, květáku a kopřivách. Jeho denní dávka je 150 μg.

Mangan aktivuje v těle enzymy, využívající vitamín C, biotin a vitamín B1. Je nepostradatelný při látkové přeměně potravy. Ovlivňuje správnou funkci nervového systému a tvorbu pohlavních hormonů. Je antioxidant, důležitý v boji proti nádorovému onemocnění a cévnímu onemocnění. Je stopovým prvkem, který je součástí kostí a enzymů obsažených v játrech. Je obsažen v ořeších, celozrnné mouce, zelenolisté zelenině, hrášku, žloutku, řepě, brusinkách, meruňkách, jahodách, ostružinách, borůvkách, celeru, petrželi, mrkvi, špenátu, rajčatech. Denní dávka je 4 mg denně.

Měď spolupracuje v symbióze s železem při přeměně na krevní barvivo hemoglobin. Je stopovým prvkem, který je obsažen v mozku člověka, játrech, ledvinách a srdečním svalu. Udržuje ve správném stavu kosti, cévy a nervy. Pomáhá správné funkci imunitního systému. Je obsažena v játrech, olivách, švestkách, mandlích, ořechách, čajovníkových lístkách. Denní dávka je 2 mg.

Selen patří mezi antioxidanty ničící volné radikály a detoxikuje organismus. Pomáhá v boji proti zhoubným nádorům. Je důležitý pro ochranu před srdečním a cévním onemocněním. Je obsažen v česneku, cibuli, rybách, červeném mase, korýších, červeném hroznovém víně, brokolici, pivovarských kvasnicích, vnitřnostech, luštěninách, rajčatech, klíčkách, slupkách obilí, vejcích a kuřecím mase. Ve vysokých dávkách působí pro organismus toxicky. Jeho denní dávka je 60 μg denně.

Sodík (Natrium) udržuje rovnováhu tekutin v těle spolu s draslíkem, 40 % sodíku je v kostech. V potravě ho dostáváme v podobě jedlé soli. Je pro život důležitý, ale při velké spotřebě působí organismu problémy, a to v podobě zhoubného onemocnění žaludku a trávicího ústroji, vysokého krevního tlaku. Velký podíl soli je v uzeninách, sýrech a pečivu. U sodíku, tedy jedlé soli je méně více.

Vápník (Kalcium) je stavební součástí kostí a zubů. Je důležitý pro správnou funkci buněk v těle, pro správnou srážlivost krve, správný chod svalu a jeho stahu, správnou funkci srdce. Vstřebávání vápníku do těla napomáhá vitamín D a hořčík ovlivňuje jeho pohyb mezi buňkami. Je důležitý v prevenci nádorového onemocnění tlustého střeva. Snižuje cholesterol

v krvi a tím je důležitý v boji proti srdečním a cévním onemocněním. Pomáhá udržovat správný krevní tlak. Je důležitý v prevenci osteoporózy. Zmírňuje příznaky premenstruačního syndromu. Je obsažen v mléce, jogurtu, obilovinách, tofu, zelenolisté zelenině, kopřivách, máku, majoránce, sezamových semínkách, šípkách, třešních, kokosovém ořechu, kapustě, česneku, celeru, petrželi. Jeho vstřebávání ze zeleniny může zabraňovat kyselina šťavelová. Při zvýšení hladiny bílkovin v organismu je narušeno vstřebávání vápníku a je vylučován močí. Mléčný cukr laktóza vstřebávání vápníku napomáhá. Denní dávka je 800 mg.

Zinek je důležitý pro správnou stavbu a funkci buněk. Je v lidském těle obsažen v tkáních, svalech a kostech. Posiluje obranyschopnost organismu. Je také součástí hormonu, který produkuje slinivka břišní, inzulinu a dalších enzymů. Udržuje správnou funkci mužských pohlavních orgánů. Posiluje imunitní systém a chrání před virovým onemocněním. Má vliv na hojení ran a na kvalitu kůže. Je obsažen v jehněčím mase, vepřovém mase, játrech, ústřicích a jiných mořských živočiších, vejcích, mléce a mléčných výrobcích, pivovarských kvasnicích, fazolích, pšeničných zrnech, jitroceli a dýňových semínkách. Jeho denní dávka je 11 mg.

Železo hraje důležitou roli při tvorbě hemoglobinu červeného kravího barviva. Železo živočišného původu se do těla vstřebává lépe než železo rostlinného původu. K jeho vstřebávání do těla je důležitý vitamín C. Málo železa v těle vede k poruchám koncentrace (soustředění), únavě a snížení imunity organismu. Nadměrné množství železa je toxické a má vliv na vznik infarktu myokardu a podporuje vznik nadměrného množství volných radikálů poškozujících buňky v těle. Železo je obsaženo v mase, játrech, ústřicích, lesních jahodách, hroznovém víně, borůvkách, meruňkách, šípcích, špenátu, kapustě, pórku, kedlubně, celeru, rajčatech, kopřivách, sezamových a dýňových semínkách, fazolích, listové zelenině. Při jeho nedostatku vzniká chudokrevnost. Jeho denní dávka je 100 mg. [2] [3]

3. JÍDLO, KTERÉ LÉČÍ II. - ZELENINA, OVOCE, OBILOVINY

3.1 Proč je důležité konzumovat ovoce a zeleninu

Člověk je všežravec. Dokonce je nastaven tak, že větší část jeho potravy by měla zastupovat rostlinná strava s posléze až maso. Názorným příkladem je, že některá zvířata si jsou schopna vyrobit ve svém těle vitamín C, ale *„…člověk si ji ve vlastním těle neumí vyrobit.“* [Nejedlý, 1997] Některé vitamíny, minerály a další životně důležité látky, jsme schopni dodat tělu jen z ovoce a zeleniny.

Ovoce má největší výživovou hodnotu, když ho konzumujeme čerstvé a neupravené tepelně. Je to nejrychlejší přísun minerálů, vitamínů, vlákniny a také rychlým zdrojem energie. Udržuje v dobrém stavu náš imunitní systém, funkci žaludku, střev a také v neposlední řadě i naši správnou tělesnou váhu.

Zeleninu můžeme konzumovat jak syrovou, tak i šetrně uvařenou nebo dušenou, vhodně okořeněnou a nejlépe v kombinaci s bylinkami. Takto dodává tělu ten správný přísun důležitých živin. Udržuje v dobrém stavu náš organismus, ale i mysl.

Abychom udrželi naše tělo v dobré kondici, měli bychom se stravovat vyváženě. Zdravotní komplikace a různé nemoci svědčí o tom, že děláme něco špatně a jsou důsledkem nerovnováhy ve výživě. Zdravotní komplikace mají vliv na duševní stav. To má vliv na náš soukromý život, ale i na náš pracovní život.

Z větší části postačí, když začneme přemýšlet o tom, co jíme, nebrat jídlo jako něco, co přijímáme bezmyšlenkovitě a lhostejně. Přemýšlet o tom, jestli jíme „prázdné potraviny“ nebo potraviny, co tělu přináší důležité živiny a tím i naše tělo léčí. Pokud dodáváme tělu z větší části rostlinnou stravu, pěstovanou v co nejpřirozenějších podmínkách, sladí se tělesné funkce a organismus zůstává v dobré kondici a zdravý.

Zelenina by měla být raději syrová, ta obsahuje důležité enzymy, které štěpí tuky, sacharidy a bílkoviny a některé enzymy rozpouštějí viry a pomáhají rozkládat nežádoucí buňky. Enzymy se ničí při teplotě nad 50 stupňů Celsia a díky tomu je nemáme ve vařené a sterilované zelenině. Když už zelenina vařená tak alespoň ne příliš dlouho, protože zbytečně

dlouhým vařením ztrácí zelenina svoje látky příznivě působící na náš organismus, i když vařením už své důležité enzymy ztratila. [7] [8]

3.2 Některé zdravé druhy ovoce a zeleniny

Jablko

Už prvotní lidský hřích je spojen utržením zakázaného plodu jablka ze stromu poznání. V našich krajích patří k nejznámějšímu ovoci. Ne nadarmo se říká, že kdo konzumuje alespoň jedno jablko denně, nebývá nemocný. Existuje obrovské množství odrůd. Jeho léčivé účinky jsou známi lidstvu odpradávna. Jablko má svůj původ ve střední Asii, odkud se rozšířilo do celého světa, kde se postupně přizpůsobovalo okolním klimatickým podmínkám.

Jablko pomáhá snižovat krevní tlak, hladinu cholesterolu v krvi a hladinu krevního tuku. Posiluje náš cévní systém. Díky bioflavonoidům, které jsou v jablku obsaženy, příznivě ovlivňuje imunitu. Jablko pomáhá stabilizovat hladinu krevního cukru.

Jablko obsahuje velké množství vody a vlákniny a vitamín C, draslík, hořčík, železo, karoteny.

Banán

Jedná se o plod banánovníku. Banány vytvářejí plodenství až 300 kusů banánů. V tropických zemích tvoří banány hlavní složku potravy. Banán má tak dobré a významné nutriční složení, že by se v podstatě dalo na něm, jako jediné potravině, delší čas přežít. Je výborně stravitelný, proto je vhodný jako dětská strava, ale i při rekonvalescenci a nemoci. Jeho konzumace je působí jako prevence proti vysokému tlaku. Odvodňuje organismus a tím ho zbavuje nežádoucích látek. Je přínosem pro trávící soustavu a působí jako lék při zanícené žaludeční sliznici. Snižuje spatný cholesterol v těle. Posiluje imunitu. Má uklidňující účinky na nervovou soustavu a pomáhá u poruch spánku.

Zralé banány mají velké množství sacharidů. Nezralé banány nekonzumujeme, protože obsahují málo sacharidů a hodně škrobů a mohli by mít projímavé účinky. Obsahuje hodně draslíku, hořčíku, vitamínů řady B, vitamín A a C.

Borůvky

Plody borůvek rostou na keřících brusnice. Plody obsahují barvivo antokyan. Pochází z Asie. Borůvky rostou planě ve světlých lesích. Z plané borůvky byly vyšlechtěny odrůdy zahradních borůvek s velkou výnosností.

Borůvky jsou bohaté na karotenoidy, které mají velké antioxidační účinky, chrání tělo před volnými radikály a posilují imunitní systém. Obsahují vysoké množství vitamínu C, vitamíny skupiny B, vitamín A i bioflavonoidy, které mají antioxidační účinky. Jsou zdrojem resferatroru, který má antioxidační účinky, posiluje imunitu, podporuje hojení a zkracuje dobu rekonvalescence. Plody obsahují třísloviny taniny, které jsou prevencí proti zánětům. Dále pak hořčík, draslík, mangan, železo, zinek. Borůvky jsou známy jako lék na průjem a další střevní potíže. Pomáhají při odvodňování organismu a vyplavování nežádoucích látek z těla. Snižují hladinu špatného cholesterolu v těle. Mají protiinfekční účinky. Dá se říct, že tyto plody bychom mohli zařadit mezi super potraviny.

Ananas

Jedná se o tropické ovoce. Plodenství rostliny ananasovníku chocholatého. Jeho plod vzniká splynutím okolních bobulí. Bobule se vyvíjí z jednotlivých kvítků, které rostou na ose, která pak tvoří dřevnatou část ananasu. Každá samostatná rostlina má pouze jeden plod. Když plod uzraje, rostlina uhyne.

Ananas je používán jako úleva při nemocech slinivky břišní, odbourává otoky a při nežádoucím zavodnění pomáhá odvodňovat tělo. Je účinný při střevních komplikacích a průjmech. Funguje jako první pomoc při úžehu sluncem. Jeho šťáva pomáhá odstraňovat stařecké a pigmentové skvrny. Napomáhá při rozpouštění sraženin krve. Jeho konzumace se doporučuje lidem trpícím krevními sraženinami a trombózami.

Ananas obsahuje vitamíny B1(thiamin), B2(riboflavin), biotin, vitamín E, A, C, vápník, železo, draslík, fosfor. Dále pak enzym bromelain, který je nápomocný při trávení tím, že štěpí bílkoviny. Také brání srážení krve a snižuje tím krevní tlak a rozpouští usazeniny v cévách. Působí proti zánětům, uvolňuje svalové křeče a svalové napětí. [7] [8] [9]

3.2 Méně známé druhy ovoce, zeleniny, koření a obilovin

„Ještě pořád existují lidé, kteří se domnívají, že zelenina a saláty jsou pouhým doplňkem nebo oblohou „pořádného jídla“, tj. řízku nebo tučné klobásy. A ovoce jako jablka nebo jahody „holt jíst musíme“, protože obsahují nějaké životně důležité vitamíny.“ [Oberbeil, Lentzová, 2014, str. 266]

Ale tak to není, pokud chceme být zdraví. Ovoce a zelenina se dá připravit lákavě a chutně. V dnešní době se dá najít spoustu receptů na přípravu. Receptem na zdraví je používání základních surovin. Vyhýbat se průmyslově zpracovaným jídlům. Držet se hesla, že vím, z čeho je moje jídlo připravené. Vrátit se k základům a kořenům. Jídlo má být pestré, zdravé, chutné, šetrně připravené, a hlavně ze základních surovin

Topinambur:

Také znám jako topinambur hlíznatý nebo slunečnice topinambur. Rostliny dosahují výšky až 3 m. Využívají se hlízy. Rostlina pochází ze Severní Ameriky. Je to naprosto nenáročná rostlina. Snáší dobře sucho. Hlízy snáší dobře mrazy.

Dříve se topinambury pěstovaly jak k jídlu, tak i jako krmivo pro černou zvěř. Možná bychom je našli ještě volně rostoucí někde u lesa, kde je pěstovali lesníci. V současné době se ale začíná pěstovat ve světě, díky jejímu obsahu polysacharidu inulinu, využívaného při dietním stravování. Jsou vhodné pro diabetiky, protože na rozdíl od brambor neobsahují škrob, ale pro diabetiky vhodný inzulín. Inzulín brání rychlému trávení sacharidů v tenkém střevě.

Jak se říká, střeva jsou náš druhý mozek. Dobrá funkce střev ovlivňuje náš imunitní systém. Konzumace topinamburů napomáhá při tvorbě probiotických bakterií důležitých střevní mikroflóru. Topinambury podporují vstřebávání vápníku. Hlízy obsahují vitamíny A, B1, B2, C a D.

Slzovka:

Známá také jako Jobovy slzy. Je to jednoletá tropická travina. Zařazuje se mezi obilniny a je přirozeně bezlepková. Dorůstá do výšky až 2 m. Využívají se semínka, která jsou ve velikosti hrachu. V Indii se využívá k výrobě mouky. U nás se využívá spíše jako kroupy.

V lidovém léčitelství se používá jako prostředek proti vředům, apendicitidě, artritidě, průjmům, zánětům močového měchýře, proti otokům, proti horečce, proti zápalu průdušek i plic a proti střevním cizopasníkům. Je známo využití proti různým druhům zhoubných nádorů, a to díky coixenolidu obsaženým v semenech. Má velký vliv na dobrý stav pokožky a pravidelná konzumace pomáhá v boji s Akné. Je to takové malé semínko s giganticky kladnými účinky na naše zdraví.

Pohanka a pohanka v raw kvalitě:

Je to jednoletá dvouděložná bylina z čeledi rdesnovitých, která pochází nejspíše z Asie. Je přirozeně bezlepková. Obsahuje Rutin, který má příznivý vliv na cévy, hojení, imunitní systém.

Pohanka se musí zbavit slupky, a zpracovává se buď mechanicky, nebo termicky. Při mechanickém loupání si zachová všechny cenné látky. Při termickém loupání, které se provádí při teplotách nad 200 °C, ztrácí veškeré své cenné látky. Takže kupujeme pohanku, která je loupaná mechanicky.

Silná mezi siláky je ale pohanka v raw kvalitě – *„Syrová strava (raw food diet) je většinou vegetariánská výživa, která je založena na konzumaci tepelně neupravovaných potravin.“* [Syrová strava. Www.margit.cz [online]. Dostupné z:

https://www.margit.cz/syrova-strava/] Proč? Je to ve způsobu zpracování. Pohanka se vodou aktivuje a nechá se naklíčit, máčení a proplachování zrna čistou vodou odstraní enzymatické inhibitory a zrno začne klíčit. Při klíčení se všechny živiny v zrnu začnou štěpit na jednodušší složky. Bílkoviny se rozkládají na aminokyseliny, složité škroby a tuky na uhlovodany. To vše proto, že když rostlina začíná růst, musí zmnohonásobit svůj nutriční koeficient, aby byla schopná vyrůst do své přirozené velikosti. V ten moment se celý proces přeruší a naklíčená pohanka se pro zachování nutričních hodnot suší při teplotě maximálně 40 °C. Je to taková pohanka s přidanou hodnotou. Konzumujeme ji bez tepelné úpravy. Chutná lahodně, trochu s oříškovým nádechem.

Goji:

Neboli kustovnice čínská. Pochází z Asie. Dříve pro nás neznámá, ale nyní již běžně pěstovaná na našich zahradách. Pěstování není náročné a nevadí jí sucho a miluje slunečné stanoviště. Jedná se o keř z čeledi lilkovitých. Plody rostou na keři s pruhovitě převisajícími větvemi. V přírodní medicíně se používá jako tonikum z plodů, ze semen se také lisuje olej. Kořeny slouží jako lék na snižování teploty. Má obrovský vliv na podporu imunity. Redukují množství antigenů, které způsobují alergické reakce. Goji snižuje krevní tlak, podporuje tvorbu červených i bílých krvinek, má vliv na dobrý zrak a podporuje funkci jater.

Plod obsahuje velké množství aminokyselin stopové prvky jako je zinek, železo, měď, vápník a selen. Je i bohatým zdrojem karotenoidů. Obsahuje vitamíny B1, B2, B6, E a A.

Můžeme si tedy s klidem říct, pokud máme kousek zahrady, že se mám vyplatí, zasadit si tento nenáročný keř. Je to minimum s maximálním přínosem, co můžeme pro své zdraví udělat.

Kurkuma

Neboli indický šafrán. Není se čemu divit, jelikož jeho žlutá barva je velmi výrazná a využívaná jako přírodní barvivo. Jedná se o rostlinu zvanou kurkumovník dlouhý. Oddenek této rostliny se usuší a používá se jako koření. Aktivní složka v této rostlině se nazývá

kurkumin a vyznačuje se zemitou, nahořklou až pepřovitou chutí trochu podobnou známé hořčici.

Kurkuma je známá svými vynikajícími protizánětlivé účinky a řadí se mezi antioxidanty, tedy látky, které snižují činnost volných radikálů v těle. Je známá podporou mozkových i kognitivních funkcí jak u mladých lidí, tak u starších ročníků. Kurkuma podporuje chuť k jídlu, pomáhá udržovat zdravou trávící soustavu a podporuje činnost jater. Má pozitivní vliv na pohybový aparát, hlavně pak na klouby.

Zázvor

Jedná se koření získávané z oddenků rostliny zázvoru lékařského. Má světle žluto, okrovou až červenou barvu, výraznou chuť a vůni po pryskyřici. Pochází z Asie, kde se používá už tisíciletí.

V lidovém léčitelství má své místo pro své antibakteriální a protizánětlivé účinky. Využívá se při žaludečních, cestovních i těhotenských nevolnostech. Léčíme jím například rýmu, většinou v podobě čaje. Snižuje v těle špatný cholesterol, stimuluje krevní soustavu, a dokonce podporuje redukci váhy. Někdy se využívá jako afrodisiakum. [9] [10] [11] [12]

4. Jídlo, které léčí III. – Přírodní fermentace

4.1 Co je fermentace?

Fermentace je proces kvašení, který je tady s námi od prvopočátku našeho bytí. Fermentace je vlastně všudypřítomná. Bakterie, houby, kvasinky a plísně jsou tady s námi. Fermentace je proces, kterým se uchovávají potraviny na přírodní bázi. Tyto potraviny jsou ale hlavně důležité pro svůj léčebný a ozdravný přínos pro naše tělo. Pomáhají při trávení a posilují naši imunitu, a tím nás chrání proti různým nemocem. Fermentace je proces, na němž závisí sám život. Říká se, že až 75% imunity sídlí ve střevech. Proto je důležité udržovat správnou mikroflóru střev. *„Střevní mikrobiota řídí náš imunitní systém více, než jsme kdy čekali. Na imunitním systému naše zdraví stojí a padá. Funguje-li dobře, dokážeme efektivně bojovat proti infekcím a likvidovat choroby v samém zárodku.“* (SONNENBURG, SONNENBURG, 2016)

Bohužel se potraviny, co prošly přírodní fermentací, vytratily z našeho jídelníčku. Nedají se prakticky v klasických obchodech ani koupit. Když koupíme v obchodě kysané zelí, prošlo buď pasterizací, to znamená, že se potravina zahřeje na teplotu, kdy všechny mikroorganismy zemřou, nebo byly zdraví prospěšné bakterie zabity chemickou cestou. Může za to centralizace potravinářského průmyslu. Fermentované potraviny lze tedy koupit jen u malých firem a malých místních podniků. Další schůdná cesta je, vyrobit si fermentované potraviny doma. Ten základ určitě zvládne každý.

Mikroflóra je vlastně celkovou podstatou imunity a zažívání. Potřebujeme ji k vstřebávání jednotlivých živin. Všichni jsme na mikrobiálních kulturách a mikroorganismech závislí.

Fermentací vznikají potraviny denní potřeby jako chléb, sýr, víno, pivo a další.

V této kapitole nám jde ale hlavně o živé, kvašené potraviny, které neprošly pasterizací, či jiným zásahem, který by zabil živé bakterie. Jde tedy o potraviny, co obsahují živé bakterie, co se dostávají přímo do trávicího ústrojí. Tyto potraviny mají výraznou chuť a jsou nabity životem a zdravím. Kvašením vznikne kyselina octová, kyselina mléčná a také alkohol. Jsou to přírodní konzervanty, co zabraňují zkažení potravin a dokážou uchovat

živiny. Naši předkové hledali různé techniky, jak uchovat potraviny na pozdější potřebu. [13] [14]

4.2 Co vniká v potravinách fermentací?

Určitě známe všichni z dějepisu Jamese Cooka, kapitána lodi, co zachránil svoji posádku před kurdějemi tím, že vezl na lodi sudy s kysaným zelím. Posádka kysané zelí konzumovala během plavby a tím si doplňovala chybějící vitamín C. Při dlouhých plavbách kurděje dokázaly zabít i většinu posádky. Už i Polynésané věděli, že při dlouhých plavbách přežijí díky kvašeným potravinám. Ti se plavili přes Tichý oceán a vozili s sebou kvašenou kaši z kořene kolokázie.

Fermentace činí potraviny lépe stravitelnými. Příkladem je sója. Ta je bohatá na bílkoviny, ale je špatně stravitelná, a dokonce i škodlivá. Ve chvíli, kdy projde fermentací, rozloží se sójové proteiny na aminokyseliny a stane se tím dobře stravitelnou. Asiaté to vědí velmi dobře, a proto konzumují jen sóju, co prošla fermentací. Vznikla tak tradiční jídla jako je miso, tamari, tempeh.

Mléko je potravina obtížně stravitelná pro mnoho lidí. V případě, že mléčný cukr laktózu, která je špatně stravitelná, přeměníme pomocí laktobacilů na kyselinu mléčnou, stává se pak snadno stravitelnou potravinou.

Fermentací vznikají v potravinách nové živiny jako je například vitamíny B, kyselina listová vitamín B9, niacin vitamín B3, riboflavin vitamín B2, thiamin vitamín B1, biotin vitamín B7.

Fermentované potraviny mají antioxidační účinky, které jsou důležité v odstraňování volných radikálů z těla.

Laktobacily dokážou vytvořit omega3 mastné kyseliny, které jsou nutné pro dobrou funkci buněčných membrán a imunitu.

Dalším příkladem jsou obiloviny. Ty obsahují kyselinu fytovou, která je pro tělo škodlivá tím, že blokuje vstřebávání železa, vápníku, zinku, hořčíku a jiných minerálních látek. Kyselina fytová se neutralizuje dlouhým namáčením nebo kvašením mouky.

Ne všechno fermentované jídlo obsahuje živé mikroorganismy, jelikož se musí dále zpracovat tepelnou úpravou, jako je třeba pečení a vaření. Ale díky procesu fermentace se vstupní potraviny staly lépe stravitelnými nebo byly během procesu fermentace zbaveny toxických sloučenin, dusičnanů, kyseliny kyanovodíkové, kyselina šťavelové a dalších. Fermentace jejich koncentraci snižuje nebo je dokáže rozložit. [13] [14] [15]

4.3 Lidé a mikroorganismy

Okolí kolem nás je obklopeno mikroorganismy, a i my jsme součástí. Tyto organismy jsou na naší kůži i uvnitř našeho těla. Tyto mikroorganismy nás chrání a také osidlují náš imunitní systém. Tím ho učí fungovat v určitém prostředí, které je nám přirozené.

Jsou již známé důkazy, které přisuzují velké množství alergií a astmatu z nedostatku kontaktu s mikroorganismy, které jsou v půdě, neupravené vodě a v přírodě.

Nadměrně sterilní okolí nám tedy škodí. Imunitní systém se nemá jak osidlovat mikroorganismy a učit prostřednictvím zkušeností. Z toho vyplívá, že člověk musí žít v rovnováze a souladu s okolními mikroorganismy. Naše tělo obsahuje několik biliónů mikroorganizmu, které spolu koexistují a vytvářejí jeden systém. Příroda a okolí je s člověkem vzájemně provázáno a sladěno. Narušení těchto vazeb může mít pro člověka nedozírné následky.

Uvnitř našeho těla, a hlavně ve střevech, se vstřebávají genetické informace z okolí a ovlivňuje se tak zpětně funkčnost našeho organismu. Člověk je vzájemně propojen v prospěšném, a hlavně závislém vztahu s mikroorganizmy z okolí. Dá se říct, že žijeme v symbióze s nejrůznějšími mikroby a mikroorganismy.

Musíme se snažit tuto symbiózu zbytečně nenarušovat, a proto je nutná konzumace živých fermentovaných potravin, které podporují mikrobiální kultury v našem těle, a hlavně ve střevech.

Země a jejich obyvatelé jsou jeden vzájemně závislý vzorec. Toto se ukazuje jako podmínka udržení ekosystémů.

Naše tělo může dobře fungovat, pokud je domovem široké škály mikroorganismů. Existují doplňky stravy, které obsahují vybrané bakterie pro lepší funkci trávicí soustavy. Nic ale nedokáže nahradit mikroorganismy, které se přirozeně vyskytují v našem okolí a v naší domácnosti. Nejsou „univerzální“ mikroorganismy. Každé místo je jedinečné a neexistuje společný vzorec. Ovlivňuje nás prostředí, ve kterém žijeme a jsme jeho součástí.

Fermentací začleníme své okolí do svého života. Snižujeme tím náchylnost k onemocněním.

Mnoho kultur je spojeno s fermentací ve svém jídelníčku a dlouhověkostí. Fermentací se zabývají na všech kontinentech a různými způsoby, které jsou přirozené po staletí i tisíciletí. [13] [14]

4.4 Historie fermentace

Fermentace potravin je taktak stará, jako lidstvo samo. *„Mikroskopické bakterie a houby (zahrnující kvasinky a plísně) jsou přítomny v každém našem nádechu a v každém soustě, které sníme… Mikrobiální kultury jsou podstatou životních procesů, jako je imunita či zažívání.“* [KATZ, 2015]

Mezi nejstarší kvašené pochutiny je řazeno víno. Dokonce se podle archeologických nálezů jedná o medovinu, u které se datuje její výroba nejméně 12 000 let nazpět. Med smíchaný s vodou, který začne kvasit, patří mezi nejstarší fermentační procesy. Med, který je nezředěný vodou, má neomezenou dobu spotřeby, patří mezi potraviny, co vydrží nejdelší dobu. Pokud se naředí vodou, tak ho osídlí poletující a všudypřítomné kvasinky a fermentační proces začíná. Za krátkou dobu se ze sladké vody s medem, stává bublající procesem, medovina. Cukr obsažený ve sladké vodě se začíná měnit na alkohol a oxid uhličitý. Pití medoviny a vína bylo považováno za něco posvátného.

Další procesy nastávaly postupem času tak, jak se vyvíjelo lidstvo samo. Přicházely s pěstováním rostlin a také s chovem zvířat. U chovu zvířat se jednalo o mléčné produkty. Zde docházelo ke kysání mléka a člověk se naučil vyrábět tvaroh, syrovátku, sýry. Při kysání

mléka, dochází pomocí laktobacilů, k proměně mléčného cukru laktózy na kyselinu mléčnou a mléko zkysne. Oddělí se syrovátka a tvaroh. Vznikne čerstvý sýr, který se dalšími procesy upravuje, a hlavně se dá déle uchovávat. To byl hlavní důvod využití tohoto fermentačního procesu.

S rostlinnou výrobou přicházejí další fermentační procesy. Kvašené kaše z obilovin. Pomletá obilovina smíchaná s tekutinou je přirozeně osídlena bakteriemi a mikroorganismy. Začne kvasit a její chuť a struktura se mění. Spolu s pěstováním obilí jde ruku v ruce i kvašení obilovin.

Velký převrat ve fermentačních metodách přichází s objevem biologa, chemika a lékaře Louise Pasteura v 19. století. Jednalo se o objev v oblasti mléčné, octové a alkoholové fermentace. Jeho objev, že různé mikroorganismy mají vliv na různé typy kvašení, byl v této době převratný. Vynalezl metodu tepelného opracování, která zabránila nežádoucímu kvašení potravin a byla nazvána jeho jménem pasterace. Přirozeně vyskytující se mikroorganismy byly zničeny a produkt znovuosídlen novou kulturou kvasinek. Tím se vyřešila například nestálá kvalita alkoholu. Tento jeho převratný objev měl svůj podíl na rozmachu velkoprodukce fermentovaných výrobků. Fermentované výrobky se začaly vyrábět ve velkém množství a ve, na svou dobu, velice stálé kvalitě. Tímto objevem je Pasteur považován za otce mikrobiologie.

Díky převratnému objevu pasterizace v 19. století, můžeme nakupovat sýry, chléb, víno, pivo a další produkty v ustálené kvalitě. Ale není to už přirozená fermentace, která se liší místo od místa. Jedná se o uniformitu a určité výrobky chutnají na všech místech stejně. Pro naše zdraví je ale prospěšná přirozená fermentace, která se právě liší místo od místa. Každý kontinent, každý stát, každé místo, a dokonce každé obydlí má svoji jedinečnost, která se promítá i do jedinečnosti mikroorganismů. Tato jedinečnost je i dům od domu. To znamená, že co kvasí v našem domě, bude jedinečné a rozdílné a jiné než na jiném místě. To dělá právě tu jedinečnou prospěšnost našemu zdraví a odolnost organismu na vlivy okolí. Organismy nacházející se okolo nás a v našem okolí. [13] [14]

4.5 Základní návod na dva recepty doma fermentované zeleniny

Zde je jednoduchý návod, jak se vyrobit kvašené potraviny doma a tím si posilnit imunitu a zdraví.

Není k tomu potřeba žádné složité zařízení. Jde o základní proces, který vytvoří prostředí, které vyhovuje přirozeně se vyskytujícím mikroorganismům. Tyto organismy se pak množí. Takže nám stačí vlastně sklenice s víčkem a dodržování teploty okolí, potřebné ke kvašení.

Jako základ je pro mě kysané zelí a kvašená zelenina známá pod názvem Pickles.

Jak si vyrobit domácí kysaní zelí. Základní recept:

Pořídíme si buď zelňák z keramiky, ale postačí nám i velká zavařovací sklenice s víčkem. Dále potřebujeme něco na zatížení. Do zelňáku se dá koupit keramická část na zatížení, která se skládá ze dvou částí pro lepší manipulací a vložení do zelňáku. Můžeme ale použít i kámen, který předtím pečlivě umyjeme a vyvaříme.

Na 1 kg zelí potřebujeme 35 g soli.

Kmín celý podle chuti.

Postup při přípravě je následující: Nakrouháme příslušné množství zelí, nejlépe bez košťálu. Je na nás, jestli chceme zelí jemnější nebo hrubější. Podle toho zvolíme nakrouhání. Můžeme použít bíle nebo červené zelí. Je to jedno. Zelí můžeme i namíchat.

Zelí pomačkáme v rukách, aby pustilo šťávu, a přidáme sůl, kmín a promícháme.

Do čisté nádoby napěchujeme po částech připravené zelí. Pořádně zmáčkneme každou vloženou vrstvu. Napěchované zelí zatížíme keramickou zátěží nebo vyvařeným kamenem. Šťáva ze zelí musí pokrývat celý vršek nakrouhaného zelí tak, aby bylo ponořené v nálevu. Vzduch se nesmí dostat k zelí. Nádobu uzavřeme. Pokud máme zelňák, tak uzavřený poklop zalijeme ještě vodou do příslušné drážky. Pokud máme sklenici, tak ji uzavřeme víkem.

Necháme při pokojové teplotě kvasit.

První dny zelí pravidelně kontrolujeme a stlačujeme, aby bylo stále ponořené pod šťávou ze zelí. Pak stačí kontrola obden.

Někdy se objeví na povrchu kříš. Jedná se o bílý povlak. Tento kříš odstraňujeme. Většinou se ho ale nepodaří odstranit úplně. Není to ale nic závadného. Jedná se o kontakt fermentační tekutiny a vzduchu. Zelí kvasí bez přístupu vzduchu. Tomuto kvašení se říká anaerobní mléčné kvašení.

Během několika dní začne mít zelí nakyslou chuť, která bude časem stále silnější. Zelí necháváme při pokojové teplotě několik týdnů.

Poté dáme zelí do chladnějšího sklepa, kde bude zelí pomalu dozrávat několik měsíců.

Stále však kontrolujeme, zda je zelí dostatečně ponořené pod šťávou.

Šťáva z kysaného zelí je koncentrované tonikum pro organismus. Užíváme ho po lžičkách.

Kysané zelí probíhá takzvaným dlouhým kvašením. [13] [14]

Jak si vyrobit domácí pickles a základní recept:

Pickles je kvašená, tedy fermentovaná zelenina, kvašená pomocí mléčné anaerobní fermentace. Tedy kvašení bez přístupu vzduchu. Říká se, že pickles je pro náš organismus a naše zdraví větším přínosem než zelenina syrová. Podporuje tvorbu hormonů, podporuje trávení, čistí krev, regeneruje jaterní tkáň, snižuje krevní tlak, udržuje nervový systém ve správném chodu,

V případě s pickles se jedná o zeleninu krátce kvašenou. Její příprava netrvá dlouho. Je hotové za pár dní a pak je nutné skladovat pickles v lednici. Zelenina krátce kvašená je choulostivá na vysoké teploty.

Kvasit můžeme v podstatě skoro jakoukoliv tvrdší zeleninu, mrkev, zelí červené, zelí bílé, na jemné plátky nakrájené topinambury, brokolici, květák, červenou řepu, celer

bulvový, celer řapíkatý, vodnici, ředkev, okurky. Můžeme přidat i ovoce jako například jablko.

Základní recept je ze zelí a mrkve.

Můžeme si pořídit speciální keramickou nádobu na pickles. Tato nádoba se prodává v různých velikostech. Skládá se z nádoby, víčka, stlačovací části, pístu a gumičky. Můžeme ale použít i skleněnou zavařovací nádobu s víčkem a umytý vyvařený kámen.

Na 250 g zelí a 40 g mrkve potřebujeme 3 g soli

Při přípravě postupujeme následovně: Zelí nakrouháme najemno, mrkev nastrouháme nahrubo, přidáme sůl, promícháme a zeleninu v rukách promačkáme, aby pustila šťávu. Necháme hodinu odležet. Napěchujeme do nádoby na pickles a zmáčkneme těžítkem, připevníme píst a stáhneme gumičkou. Tím se zajistí stálý tlak na zeleninu a zelenina je ponořená v tekutině. Zelenina musí být stále ponořená ve šťávě bez přístupu vzduchu.

Pickles necháme kvasit při pokojové teplotě cca 4 dny.

Pak přendáme do sklenice a dáme do lednice.

Postup kvašení v zavařovací nádobě je stejné, jen zatížíme zeleninu vyvařeným kamenem a po cca 4 dnech přemístíme sklenici z pokojové teploty do lednice. [13] [14]

4.6. Jedlé „neřesti“ s fermentací

Čokoláda

Čokoláda je známá 2–3 tisíce let od Mayů a Aztéků. Její název pochází od Aztéků a znamená v překladu hořká voda. Vyrábí se ze semen kakaovníku. Sklizené plody kakaovníku se nechávají nějakou dobu přirozeně fermentovat. Proces fermentace oddělí skořápku od dužiny a změní se barva, chuť, a hlavně chemické složení kakaových bobů. Pak se kakaové boby suší, praží, a nakonec se rozemelou na kakaový prášek.

V původních kulturách se konzumovalo kakao neslazené, smíchaného do hustého nápoje.

Čaj

Čaj vzniká z lístků stálezeleného keře čajovníku. Čajové lístky se sbírají několikrát do roka. Čaj obsahuje kofein nazývaná tein.

Čaj je další plodinou, která je u některých tradičních druhů odkázaná na fermentaci. Zelený čaj je z nefermentovaných lístků, ale určitá část z černých tradičních čajů prochází fermentací. Některé z fermentovaných čajů zrají i několik let.

Například Pchu-er neboli Hei – cha, jehož výroba je nazývána jako dvakrát fermentovaná a u něhož jde o působení mikroorganismů. Dříve bylo fermentování dosaženo i několikaletým zráním v zemi.

V Číně se čaj pije více než 3 tisíce let. V Evropě se objevil v 16. století.

Káva

Káva jsou semena kávovníku. Je to vlastně ovoce a my ji můžeme přirovnat k hodně tvrdé třešni.

Zralé plody kávovníku mají červenou až fialovou barvu. Prapůvod kávy je z Afrického kontinentu, a to z Etiopie. Z Etiopie se postupně rozšířila v 13. století přes Rudé moře do celého světa.

Zralá semena kávovníku procházejí po sklizení přirozenou fermentací. Ta to fermentace rozloží slupku a uvolní se semena. Poté se semena kávy usuší a nakonec upraží.

„*V naší městské civilizaci je drtivá většina lidí zcela odříznuta od procesů spojených s pěstováním jídla, a často dokonce i od samotných nezpracovaných zemědělských produktů. Většina z nás je zvyklá kupovat jídlo předem zpracované a továrně… Průmyslově vyráběné jídlo je mrtvé. Ruší naše spojení se silami, jenž nás udržují naživu, a odděluje nás od magie, tak hojně přítomné ve světě přírody.*“ [Katz 2015, str.47] K tomu není více co dodat. Je jasné,

že ve městě nemohou mít lidé zahradu a pěstovat si spoje potraviny, ale nic nebrání tomu, si z koupených surovin udělat živé a tělu prospěšné jídlo, plné přirozeně vyskytujících se organismů. Jde jen o to, objevit sílu fermentace a osvojit si základní techniky. Naše tělo funguje v symbióze s okolními mikrobiálními kulturami a jen tato symbióza vede ke zdravému tělu. Jde o to nebát se. Měli bychom mít na paměti, že lidé a technologie kvašení zde byla od nepaměti. Jde o to nebát se a přistupovat ke kvašení s láskou, obdivem a respektem. [14]

5. Pitný režim

5.1 Voda v lidském těle

Od novorozenců až po dospělého člověka je voda v určitých procentech. Když se narodíme dosahuje voda téměř 80% hmotnosti, ve dospělosti se sníží přibližně na 50 %. K tomu je zapotřebí také znát denní příjem, ale i výdej vody. Není to jenom ale přímo příjem tekutin formou pití vody a nápojů – přibližně 1 – 1,5 l. Tu do sebe dáváme také potravou jako jsou polévky a ovoce se zeleninou – až 1 litr, nebo trávením živin, kdy se uvolní kolem 0,5 l vody.

Je důležité dodržovat pitný režim, protože voda pro náš organismus hraje zásadní roli. Rozpouští řadu látek. Ve vodném prostředí se uskutečňují různé chemické procesy. Pomáhá k cirkulaci krve a lymfy. Voda mozkomíšního prostoru chrání mozek před nárazy a taktéž i plodová voda chrání plod nebo kloubní tekutina chrání kloub.

Nedostatek vody má za příčinu mnoho důsledků:

- Při nedostatku vody špatně teče krev, protože se zahušťuje. Je z toho únava, bolesti hlavy nebo nervozita.

- Trpí sliznice dýchacích cest. Vysušené sliznice jsou náchylnější na možné nemoci.

- Způsobuje zácpu a nadýmání.

- Trpí tím i pokožka. Může být až scvrklá a vrásčitá. Pokud se budete více opalovat a málo pít, vede to k rychlejšímu stárnutí kůže.

- Nedostatek vody také ke špatné termoregulaci, respektive přehřátí organismu.

Základem pro správný picí režim je příjem tekutin již od rána. Všichni spěchají a nedopřejí si dostatek tekutin. Dospělí k tomu ještě vypijí jen šálek kávy, která ztrátu vody nenahradí. Odpoledne pak rodina vše dohání doma, kdy se děti shánějí po sladké limonádě, tatínek po pivu. Přitom by se mělo pít celý den vyváženě tak, aby byl přístup tekutin celodenní, aby byl úměrný vašemu organismu. [8]

5.2 Kolik tekutin vypít za den?

Na tuto otázku nelze snadno a dobře odpovědět. Uvádí se, že by měl dospělý člověk vypít přibližně až 40 ml tekutin na 1 kg tělesné váhy za 24 hodin Musíme ale také vědět, jako máme váhu a výšku. Děti, i vzhledem k hmotnosti, mají nejvyšší potřebu a je dobré zajistit, aby pily častěji.

Pokud manuálně pracujete, je pravděpodobné, že po zahřátí svalů stoupá teplota a tím se více voda odpařuje. Voda se z těla odpařuje také při vyšších teplotách, nebo v ochranném oděvu. Ztrátou vody můžeme docílit mnoha chorobných stavů:

- Horečky.

- Diabetici mohou vodu ztrácet močí (až 9 litrů). Při tom se jim odplavuje velké množství iontů draslíkových, fosfátových a dalších.

- Porucha ledvin. Doplnění iontů v tomto případě je nutné doplňovat podle rad odborníka.

Dodejme ještě, že právě podle moči poznáme, kolik vody je nutné vypít. Moč vypuzená z těla by měla být světlá a má jí více jak jeden až jeden a půl litru za den. Když k tomu přičteme odpařování vody z pokožky, dotyčný by měl vypít za den klidně i dva litry tekutin.

V neposlední řadě pitím vody nejen pomáháte svému tělu, ale nebudete mít větší chuť k jídlu. [8] [16]

5.3 Co nejlépe pít?

Přes všechny nápoje se všichni shodnou, že nejlepší tekutinou, kterou můžeme pít, je voda. Samozřejmě její ochucení nám dělá pití příjemnější. Třeba dobré je vymačkat citronovou nebo pomerančovou šťávu. Pokud bychom dali do vody sladidlo, mělo by to být jev případě větší energetické námahy jakou je sportovní nebo fyzický výkon, abychom doplnili glykogen – svalový škrob.

Dalším zdravým pitím jsou ovocné šťávy vymačkané přímo z ovoce. Samozřejmě po naředění vodou se dá lépe pít. [8]

6. Časté nemoci, jejich charakteristika, příčina a způsob léčení pomocí bylinek, ovoce nebo zeleniny

Na každou chorobu existuje v přírodě nějaká bylina, ovoce nebo zelenina, která ji dokáže zahnat či utlumit. Názorně si několik příkladů můžeme ukázat v následující kapitole.

Kožní nemoc akné

Acne vulgaris je známá také jako trudovitost nebo trudovina je nejčastější a nejznámější onemocnění kůže. Trpí jim lidé hlavně v pubertě, ale může přetrvávat i do vyššího věku. Je to zánětlivé onemocnění. Proč se bavíme zrovna o Akné? Protože postihne za život více jak 80% populace. Znamená to tedy, že skoro každý z nás se s jeho výskytem někdy v životě setkal. Projevem Akné jsou zánětlivé vřídky na pokožce, po nichž často zůstávají jizvičky.

Příčinou jsou ucpané mazové žlázy a bakteriální zánět.

Při léčbě a zmírnění Akné je důležitá stravy s vysokým obsahem vitamínu A, který redukuje tvorbu kožního mazu. Jsou to potraviny s velkým obsahem karotenu. Jako první nás napadne samozřejmě mrkev, ale jedná se i o hlávkový salát, brokolici, kadeřávek, žlutý meloun, vodní meloun, fazolky ve formě lusků, zelený hrášek, cukrový hrášek, meruňky, broskve, nektarinky a také avokádo.

Potraviny s obsahem selenu, který je hojně zastoupen v chřestu, česneku nebo houbách.

Ovoce a zelenina s vysokým obsahem vlákniny jako je například jablko, hlízy topinambury, kořenová a brukvovitá zelenina.

Slzovka obecná (Jojobovy slzy) je přímo elixírem na naši pokožku a udržuje ji zdravou.

Ekzémy, kopřivky, alergická rýma

Jedná se o neadekvátní reakci imunitního systému na různé pyly, květiny, trávy a další. Tato reakce se dá zmírnit či úplně odstranit zdravým způsobem stravování.

Největší roli hraje vitamín C. Příkladem jsou zvířata, která si vyrábí ve svém těle vitamín C a netrpí alergiemi téměř vůbec nebo v minimálním množství oproti nám lidem.

Důležití je tady přísun vitamínu C. konzumace potravin s jeho vysokým množstvím. Takže se jedná syrové ovoce a zeleninu. Enzymy obsažené v syrovém ovoci a zelenině pomáhají vstřebávat bílkoviny, udržují zdravá střeva a jeho mikroflóru. Tím přispívají k dobrému stavu imunitního systému.

Z obilovin je účinná Slzovka obecná konzumovaná pravidelně a dlouhodobě.

Nadýmání, křeče a kručení ve střevě

K nadýmání může docházet, když potrava není dostatečně strávená a kvasí v tlustém střevě. Takto vznikají plyny. Někdy bývá příčinou také snížené množství kyseliny solné, která je obsažena v žaludečních šťávách a napomáhá trávení. Někdy bývá příčinou nesnášenlivost laktózy (mléčného cukru).

Jako prevence působí ovoce a zelenina s vysokým obsahem vody, jako jsou například jahody, švestky, melouny, grapefruity, citrony, jablka, hrozno, rybíz, rajčata a další, které kladně ovlivňují pohyb střev.

Ovoce a zelenina s velkým množstvím vlákniny.

Jako lék pak čerstvý fenykl (ochucený solí, olivovým olejem a citronem), nebo zázvor (jeho účinek bývá opravdu rychlý).

Poškození kůže v důsledku popálenin

Jedná se o poranění nebo poškození kůže vlivem vysoké teploty, oděrem, elektrickým proudem, zářením či chemikáliemi.

Popáleniny se dělí do 4 stupňů.

1. stupeň jsou povrchové popáleniny a projevují se zarudnutím v místě popálení. 2. stupeň postihuje i část kožní vrstvy a projevuje se zarudnutím a puchýři podlitými tekutinou. 3. Stupeň postihuje i hluboké vrstvy kůže. Mají bílou či hnědou barvu a pod tlakem nebělají. Při těchto popáleninách jsou zničené všechny vrstvy kůže. 4. Stupeň postihuje všechny vrstvy kůže a je zasažena i svalová část a kost.

Popáleniny jsou důsledkem úrazů nejčastěji vroucí vodou, vroucím olejem, horkou párou, rozžhavenými látkami. Některé popáleniny vznikají i v důsledku nadměrného slunění.

Popáleniny od 2. stupně vyžadují lékařské ošetření.

Při léčbě popálenin je důležitý velký přísun zinku a vitamínu C. Zinek je hojně obsažen v zelí, řepě, kapustě, cibuli, kukuřici špenátu, mrkvi, ředkvičkách.

Vitamín C je nejvíce obsažený v citrusových plodech a v kysaném zelí. Dále pak v čerstvém ovoci jako jsou například jablky, švestky, hrušky a další.

Bronchitida a kašel

Jedná se o zánět průdušek a dolních cest dýchacích. Je to jedno s nejběžnějších a nejrozšířenějších postižení dýchací soustavy.

Léčení a prevence spočívá v přísunu vitamínu C. Nejvyšší množství obsahuje čerstvé ovoce a kysané zelí. Z čerstvého ovoce mají nevyšší obsah citrusové plody, černý bez, hroznové víno, rybíz. Zdrojem vitamínu C jsou plody šípku, rakytníku a goji. Goji už lze pěstovat běžně i v našich podmínkách a stává se nedílnou součástí našich zahrad. Goji má své plody na podzim v období této nemoci. Pravidelná konzumace pomáhá předcházet tomuto onemocnění nebo zmírňuje její příznaky. U citrusových plodů je lepší konzumace celých plodů i s dužinou než pouze šťávy. Dužina totiž obsahuje bioflavonoidy. Jedná se o ochranu látku rostlin, která zesiluje účinek vitamínu C.

K léčbě je též důležitý vitamín A, který slouží k ochraně sliznice. Ten je hojně obsažen v mrkvi, brokolici, rajčatech, melounech, špenátu. Z těchto surovin lze udělat i šťávu v odšťavňovači a v průběhu dne popíjet.

Několikrát denně čaj z šalvěje a mateřídoušky.

Chladné končetiny, závratě, špatné prokrvování, křečové žíly

Jedná se o narušení průchodu krve žilami nebo tepnami.

Příčinou je nedodatečné cévní zásobení.

Prevencí je konzumace česneku, paprik, ředkviček nebo křenu. V hojné míře konzumovat ovoce a zeleninu s vysokým obsahem vitamínu C. Déle pak ovoce a zeleninu s vysokým obsahem zinku jako je zelí, kapusta, kedlubna, brokolice, špenát.

Průjem

Jedná se o řídkou nebo vodnatou stolici.

Příčinou muže být stres, infekt, nesnášenlivost některých potravin.

Průjem se dá léčit či mírnit ovocem a zeleninou bohatou na B1, B6. Jedná se o banány, borůvky, špenát, avokádo.

Sezónní nachlazení

Projevem bývá rýma, kašel, zvýšená teplota.

Nejlepší ochranou je konzumace ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C. Pití čaje z kurkumy a zázvoru.

Únava

Jedná se o déle trvající vyčerpání, únavu a ztrátu energie.

Prevencí je na živiny bohatá strava Ovoce a zelenina s vysokým obsahem vitamínu C, vitamínu A. Základem je talíř syrové zeleniny denně na zrychlení metabolismu. Ovoce a zelenina bohatá na vitamín B1 a B6. Pravidelná a dlouhodobá konzumace raw pohanky bohaté na rutin, vitamín B1, B2, B6, C, E, Niacin, cholin.

Hemoroidy

Jedná se o rozšíření žil v konečníku.

Prevencí je ovoce a zelenina bohatá na vlákninu, jako jsou jablka, švestky, hrušky, hroznové víno, ananas, lilky, zelí, kapusta, chřest, špenát, cibule. Obiloviny jako je pohanka, jáhly. Raw pohanka s velkým obsahem rutinu nejlépe konzumovaná bez tepelné úpravy. Její chuť je lahodná a chutná po oříšcích.

Zánět močového měchýře a močových cest

Projevuje se pálením a řezáním při močení. Bolestí v podbřišku a zádech.

Tento zánět vyvolávají bakterie. Příčinou je příliš vysoké Ph v moči.

Prevencí je konzumace ovoce a zeleniny s velkým obsahem vitamínu A. Ovoce a zelenina obsahující větší množství silic jako je ředkev, česnek, cibule, ředkvička. Šťáva z jablek, mrkve a brusinek. Zázvorový čaj s trochou kurkumy.

Lupy

Projevem je svědění pokožky hlavy. Bílé šupinky ve vlasech. Někdy dochází i k vypadávání vlasů.

Prevence a léčby spočívá v dostatečné konzumaci zelí, topinambur, celeru, ředkviček, cibule, okurek, kedluben, česneku, kořenové zelenině, oliv, kukuřice a ovoci a zelenině bohaté na zinek jako kapusta, brokolice. [7] [17]

7. Jídlo jako jed

V současné době patříme k nejtlustším národům v Evropě. Prvenství ve světě si nechávají Spojené státy. Na našem kontinentě jsou za námi třeba Němci nebo Maďaři. Proč tomu tak je? Jak je možné, že se český národ dostal do první desítky nejobéznějších lidí v Evropě?

Je naše vina, že začínáme tloustnout? Každopádně někdo to má ve vínku dáno, jiní se doslova projí k obezitě. Že je obezita spojena s nemocemi, nám ukázaly nesčetné výzkumy. Trávicí potíže, kardiovaskulární systém, nádory, kožní a gynekologické problémy. Není to však jen obezita, která nám toto všechno zapříčiňuje. Ti, kteří se o zdravé stravování nezajímají nebo jen částečně pokukují po zdravějším jídle, si neuvědomují hrozby, které některé pochutiny obsahují a konzumují je navzdory mnohým výstrahám. Ty základní výstrahy jsou psány na obalech jako složení potravin. O to v prvé řadě jde. Některá si nyní ukážeme. [18] [19] [23]

7.1 Azobarviva

S azobarvivy v potravinách se setkáváme téměř denně. Jsou to přidané potravinářské látky. Některé se spojují s *„…různými nežádoucími účinky – reakcemi připomínajícími alergie, astmatické záchvaty i hyperaktivitu u dětí.“* [Vrbová 2001,10]

Můžeme si je rozdělit na přírodní, přírodně identická a z ropných produktů vyrábějící se, v přírodě nevyskytující se syntetická. Výhody syntetických barviv jsou v jejich levné výrobě a zároveň uchová stabilní barevnost výrobku. V jejich neprospěch však v nevýhodách hovoří alergie nebo zhoršení ADHD a ADD u dětí.

I tato azobarviva spadají do kategorie takzvaných „Éček,“ tedy látek přidaných do potravin, aby zlepšily jejich chuť, barvu nebo chuť.

Azobarviva nenajdeme jen v potravinách, ale používají se i v lécích. Například Brufen 400 mg obsahuje oxid titaničitý, což je v „Éčkách“ označení E 171. Charakteristika tohoto azobarviva je následná: *„Jedná se o bílé nerozpustné a neprůhledné barvivo…Vyrábí se však rafinací ze zásob podzemní rudy.“* [www.ferpotravina.cz] Další informace o složení léků najdeme na internetové stránce Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) v databázi léků.

Při tom tyto syntetická barviva najdeme v Celaskonu, Coldexu, Viagře nebo Magnesiu pharmavit. [20] [21] [23]

Vraťme se však k potravinám. Použití některých azobarviv bylo dříve v ČR, stejně jako v USA zakázáno. Po vstupu České republiky do EU se přijalo celkově 16 syntetických barev. V severských zemích jich bylo 11. V USA a Kanadě jsou mnohá zakázána dodnes, jak například azorubin. [22]

Tartrazin

Potravinářská žluť nebo také E 102. Jeho užití nalezneme jak v pekařských, tak mléčných výrobcích jako jsou zmrzliny, jogurty, polévky, žvýkačky nebo dokonce hořčice. Používá se také jako barvivo pro domácí použití. Astma a alergie u citlivých lidí jsou jednou z reakcí této látky, která je i spojována s dětskou hyperaktivitou. Je nevhodná pro děti a ve férpotravině má označení jako nebezpečný.

Chinolinová žluť

Barva, která dodává limonádám jejich barvu – E 104. Je obsažen v nápojích jako Mirinda nebo Semtex, dále ve žvýkačkách, bonbónech jako Bonpari, Lentilky. I zmrzliny nebo jogurty toto Éčko obsahují. Je veden jako alergen, který může zapříčinit kopřivku zejména u lidí alergických na aspirin.

Žluť SY

Syntetická potravinářská žluť E110. Přísada nevhodná pro děti s velkou měrou možnosti způsobení mnoha nežádoucích účinků jako je kopřivka, otoky kůže, nebo dokonce může vyvolat dráždivost žaludku, zvracení a průjem. Nevhodnost této látky je v rozporu toho, kde je obsažena: Sladkosti Lipo nebo Bonpari, nápoj v prášku Tang, pudinky Danone, Olma nebo Prince, termixy, žvýkačky nebo instantní polévky. Dává se i na barvení vlasů a je

obsažen i v další kosmetice. Bohužel jsou v něm i nečistoty jako Sudan I, což je prokázaný karcinogen.

Azorubin

Potravinářská červeň s označením E 122. V USA zakázaná, v zemích EU povolená. Syntetická látka vyrobená z kamenouhelného dehtu. Je obsažen v polévkách, jogurtech, marcipánech, cukrovinek jako jsou Lentilky, nebo se nachází v konzervovaném ovoci. Látka je vedena jako alergen u sobo se zvýšenou citlivostí, například astmatici.

Amaranth

Modročervené azobarvivo s kódem E 123. Tato látka je i u nás povolená jen ve velmi zřídka, avšak byl již nalezen i v potravinách, kde je vysloveně zakázán, jako například ve víně (Víme, co jíme, průvodce „Éčky“ str. 63). Látka je označena stupněm 6, tedy nejvyšší mírou škodlivosti, ve vyšších koncentracích je karcinogenní, zapříčiňuje neplodnost nebo vyvolání horeček.

Ponceau

Dalším z potravinářských červení je ponceau E 124. Stejně, jako amaranth, má označení v tabulce férpotraviny na https://www.ferpotravina.cz/ecka stupně škodlivosti 6, tedy nejvyšší možnou, která je označena jako přísada s možnými karcinogenními účinky. Přidává se do zmrzlin, alkoholických nápojů, cukrovinek, pudinků, limonád či rybích výrobků.

Červeň azogeranin

E 128 je od roku zakázána nejen v USA, Kanadě, Japonsku nebo Austrálii, ale také od roku 2008 v ČR. Je obsažena v uzeninách nebo kompotech. U této látka je podezření, že ovlivňuje funkci hemoglobinu, a tedy má nežádoucí účinky na lidské zdraví. Nalezneme jej ve Velké Británii, kde se již tradičně používá.

Červeň allura

Syntetické barvivo E 129 dodává potravinám nejen barvu, ale dokonce i chuť. Dlouhodobé studie ukázaly, že by mohlo mít negativní účinek na schopnost reprodukce. Používá se v práškových nápojích, bonbónech, zmrzlinách nebo salámech.

Brilantní čerň

Další nevhodnou přísadou mnoha mléčných výrobků, nealkoholických i alkoholických nápojů či zmrzlinách a zavařeninách označení přísady E 151. Je možné, že způsobuje alergie a vyrážky a dětem není doporučeno, aby požívaly potraviny s tímto barvivem. [20] [23]

7.2 Glutamáty

Zvýrazňovače chuti. To jsou glutamáty. Chemické látky. Jsou obsaženy ve stovkách potravin jako například polévky, vývary, bujony, směsi koření, polotovary, asijské polévky, brambůrky, uzená masa nebo dokonce i některé vakcíny. Nalézt jej ale není snadné. Například glutaman sodný se skrývá pod názvy jako texturovaná bílkovina nebo extrakt z kvasnic a nejvíce se používá k výrobě čínských jídel.

„Glutamáty přidané do stravy jsou tzv. volné, ty poškozují trávicí soustavu…“ [www.zdravecesko.cz] Poškozují nejen trávicí soustavu, ale i mozek, kdy se blokují ochranné mechanismy proti toxinům, které pronikají do mozkových tkání (zamysleme se, jak často máme právě migrény, ale i třeba pocit sytosti, kdy si ve fast foodu nedáme jen jednoho hamburgera, ale raději čtyři, a tím se přejídáme). [24]

E620 kyselina l-glutamová

Jedná se o jednu z nejběžnějších aminokyselin. V přírodě ji nalezneme v houbách nebo rajčatech. Protože výrobci nemusejí udávat glutamany ve svých výrobcích, můžeme ji ve složení nalézt pod názvem bílkovinný hydrolyzát. Není to přímo glutaman, ale je stavební prvek bílkovin a zajišťuje nejrůznější funkce organismu, ale je také ve volné formě v podobě glutamátů. Na portálu Fér potraviny je její míra škodlivostí označena číslem 5 (druhá

nejhorší) a označena pro děti nevhodná, nebezpečná a alergenní, pokud se vyrobí hydrolyticky štěpením rostlinných bílkovin či štěpením bramborového škrobu. V potravinách je využita jako levné náhradní řešení dražších surovin a používá se jako dochucovadlo. Masům dává lepší chuť, a dokonce i pivu. Její nežádoucí účinky mohou být bolest hlavy, trávicí potíže, poruchy spánku nebo astma. Nyní se pojďme podívat na soli kyseliny glutamové.

E62 L-glutaman sodný

L-glutaman sodný nebo také MSG (monosodium glutamate). Ze sušených řas se počátkem 20. století izolovala látka, která neuvěřitelně zesilovala některé chutě. Byl jím právě glutaman sodný, což je sodná sůl kyseliny glutamové. Právě díky zpracování může v potravinách bohatých na bílkoviny (maso, ryby nebo drůbež) vznikat MSG. Průmyslově se pak vyrábí z řepné melasy.

Glutaman sodný se označuje také právě za syndrom čínských restaurací, tedy kdy díky tomuto jídlu můžete mít bolesti hlavy, zvracení nebo trávicí potíže. Není vůbec doporučený pro děti, tedy by neměl být součástí stravy školních jídelen a nemocnic.

Ačkoli různé organizace označily MSG za neškodlivý, různé studie ukazují opak. V roce 1957 studie zjistila, že MSG může vyvolat poškození sítnice u novorozených myší. Celkově se během doby zjistilo, že MSG může poškozovat plodový vývoj jedince. MSG se začátkem 50. let začal v neomezené míře dodávat do potravin po celém USA. O dekádu později se však zjistilo, že veliké množství této látky ničí nervové mozkové buňky u novorozených myší. Veřejné mínění alespoň donutilo výrobce kojeneckých jídel a dětských potravin tuto látku jako přísadu nepřidávat. Ti však obešli problém tím, že MSG nahradili bílkovinným hydrolyzátem. Stejná látka jinak nazvaná.

V současné době si výrobci začínají uvědomovat nikoli riziko glutamanů, ale jejich označení na výrobcích, proto sahají k jiným názvům, které se na zdravých potravinách tváří tak, že jsou ještě zdravější.

E622 glutamát draselný (MPG)

Látka podobná glutamanu sodnému. Používá se ale o dost menší míře. Používá se například jako náhrada kuchyňské soli. Při podání velkého množství se účinky předpokládají stejné podobné MSG. Tedy záchvaty, bolesti hlavy, pálení pokožky, migrény nebo třesavku či křeče. Míra škodlivosti na férpotravině je označena stupněm 5.

E623 glutamát vápenatý

Tento glutamát se používá například v „krabích“ tyčinkách Surimi, ale jeho nežádoucí účinky jsou, oproti MSG nebo MPG méně prozkoumané. V ČR je povolený s výjimkou nealkoholických nápojů. Označení míry škodlivosti je stále na čísle 5.

E624 glutamát amonný

Používá se tam, kde je MSG nevhodné. Nalezneme jej v náhražkách soli s nízkým obsahem sodíku. Může způsobovat alergie, pro děti je nevhodný a v testech D-testu vyšla tato látka zvýrazňující chuť a vůni jako nebezpečná přísada. Po požití nadměrného množství může zapříčinit bolesti hlavy nebo nevolnosti.

E625 glutamát hořečnatý

Zajímavostí tohoto glutamanu je, že se jako přidaná látka nesmí používat v USA. Ostatní mohou. U nás je toto dochucovadlo povoleno v omezeném množství.

Celkově glutamáty, alespoň ty synteticky vyráběné, nejsou vhodné pro častou konzumaci. Sami výrobci přiznávají, že tyto výrobky způsobují závislost, což jim pomáhá v prodeji jejich výrobku. I když glutamáty jsou jen bílý prášek bez chuti a zápachu, ale i tak dokáže zvýraznit chuť jídla. Naopak se vůbec nehodí na zlepšení chuti ovoce, sladkostí nebo vajec.

Vyjmenovat pochutiny, kde je přidán glutaman sodný by dalo na jednu celou stránku a byla by to jen část. Je vědci dokázáno, že po pokusech na krysách došlo u jedné skupiny ke

zhoršení: *„První skupina krys užívala přípustnou dávku doplňků stravy. Druhá skupina dostávala dvojitou dávku, tj. 2 gramy. Třetí kontrolní skupina byla krmena potravou, která je pro tato zvířata přirozená. Desátého dne byly u krys krmených potravou, která obsahovala dvojitou denní dávku, zjištěny v žaludku mikroskopické vředy. Po 20 dnech se vředy výrazně zvětšily, v žaludku se zvýšila kyselost. U krys, které dostávaly běžné denní dávky, se žádné výrazné změny po deseti dnech neprojevily, až dvacátým dnem se v žaludku objevily mikroskopické vředy, které se ke konci měsíce se vyvinuly ve skutečně závažné onemocnění. Krysy, které dostávaly dvojitou normu, se do konce měsíce staly velmi agresivní, jedno zvíře uhynulo, ostatní příbuzní je sežrali.“* [https://www.celostnimedicina.cz/tichy-zabijak-e621-glutaman-sodny.htm]

Proto se doporučuje snížit na minimum konzumace polotovarů, hotovek nebo průmyslově zpracovaných výrobků. [20] [23] [24] [25] [26]

7.3 Aspartam

Náhražka cukru, která je 200x než cukr, ale je nestabilní, když se zahřívá. Vyrábí se synteticky aminokyseliny fenylanin a z kyseliny asparaginové. Používání tohoto sladidla bylo povoleno v osmdesátých letech minulého století. Testy, které byly prováděny ukazovaly, že vysoké dávky aspartamu mohou vykazovat neurotoxické účinky. Při zahřání se část rozkládá na toxický metanol, který je zejména nebezpečný pro děti. S rakovinou mozku, která se stále častěji objevuje v západním světě, je také spojovaný: „*V rámci studie na pokusných krysách z roku 1996 bylo zjištěno, že testovaná zvířata konzumující aspartam měla vyšší pravděpodobnost výskytu rakoviny mozku než kontrolní skupina zvířat.“ (Víme, co jíme: 233)*

Aspartam také zvyšuje chuť k jídlu. Jistě si vzpomeneme na glutamany a jejich „schopnost“ podporovat chuť k jídlu, a tím do sebe lid dávají více potravy, než by měli sníst. U aspartamu bylo posledním nezávislým zkoumáním zjištěno, že: *„…může narušit metabolismus aminokyselin a struktur proteinů, integritu genetického materiálu, nervové funkce, hormonální rovnováhu.“* [www.ferpotravina.cz/seznam-ecek/E951] V ČR je užití

aspartamu dovoleno v omezeném množství, v USA a Kanadě je povolená. Přijatelná hodnota ADI je 0–40 mg/kg tělesné hmotnosti. [20] [23]

7.4 Tuky

Ještě bychom se měli zaměřit na **tuky**, známé jako tuky s nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami. O tom, jestli jsou vhodnější tuky rostlinné nebo živočišné se stále diskutuje, ale blahodárný vliv na lidský organismus mají oleje lisované za studena jako olivový olej. S tuky zacházíme opravdu opatrně a používáme je minimálně, jelikož jsou obsaženy i v jiných potravinách jako jsou například mléčné výrobky, tak nemusíme mít strach, že bychom je z jídelníčku vynechali. Jsou to vlastně tuky skryté, protože je nevidíme, ale konzumujeme je. [8]

8. Obezita a jiné onemocnění

To, co málokdo ví, je, že když přestane organismus růst, tedy, když už jsme dosáhli věku dospělosti a náš růst se zastavil, tak je spotřeba kalorií na fungování našeho těla o celou třetinu menší než v době růstu organismu. Tím je ale srovnávaná doba před dospělostí a v dospělosti, nebereme v potaz, když jsme malé děti. Tak tedy v období před ukončením růstu organismu a po skončení růstu se bude lišit i v příjmu kalorií, když ne, zakládáme si v budoucnu na obezitu.

V případě, že nadváha začíná špatným životním v rodině, může se v předškolních a školních zařízeních zásadním způsobem změnit stravovací režim a tím narůstající obezitě prevencí zabránit, alespoň v některých případech. V případě, že školy nebudou schopny výchovu ke správnému životnému stylu zajistit, bude vše jen zase na rodině. U dětí předškolního věku je šance o změnu životního stylu k lepšímu daleko větší, protože zde pobývá dítě celý den a většinu stravy zajišťuje předškolní zařízení, které jak už jsem se zmínila, musí dodržovat výživové normy. U dětí školního věku se jedná pouze o oběd, to je pouze jedno jídlo denně. Tím se šance snižuje. Zde bych se zmínila i o kapesném, které dítě dostane a za které si má ve škole možnost koupit cokoli ve školním bufetu. Tak je zde možnost koupit hlavně sladkosti typu čokolád, sušenek, bonbonů, smažených koblih a podobných pochutin až k smaženým bramborovým lupínkům, po bagety plněné smaženým masem nebo uzeninami a tučnými sýry nebo různými majonézami, to vše lze koupit také i v různých automatech, které jsou rozmístěny po chodbách a vše je ještě završeno pitím přeslazených, taktéž z automatů a bufetů. Není v silách rodičů kontrolovat, co si dítě za kapesné ve škole koupí. Je nutné věnovat pozornost pitnému režimu, ale neměly by to být tekutiny přeslazené, ty jsou jedním ze zdrojů nadváhy. Je prokázáno, že při dostatku vody, tedy vhodného pitného režimu, se zásobní tuk v těle lépe spaluje.

Zdravotní komplikace spojené s obezitou. Cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, hypertenze, ateroskleróza mozkových tepen, předčasné kornatění tepen, ischemická choroba srdeční, angína pectoris, srdeční infarkt, mozková mrtvice, otoky nohou a varixi na bércích díky zatížení dolních končetin a sníženému žilnímu návratu. Zvýšení hladiny kyseliny močové a metabolické kloubní onemocnění DNA. Tvorba kamínků v močovém systému. Zvýšená hladina cholesterolu. Aterosklerotické změny na tepnách. Porucha tukového

metabolismu a následné ukládání v některých vnitřních orgánech jako jsou játra, srdce, toto hromadění tuků se nazývá steatóza. Vyšší výskyt žlučových kamenů a zánět žlučníku u obézních osob. Snížení plicní ventilace v důsledku s obezitou a tím snížení sycení krve kyslíkem. Onemocnění kloubů artrózy a páteře spondylózy, která má spojitost s velkým zatížením páteře při pohybu a tím i předčasnému opotřebení pohybového aparátu. U žen má obezita spojitost se snížením možnosti početí dítěte a může vést až k neplodnosti. U obézních matek se v těhotenství častěji projevuje náběh na cukrovku nebo přímo cukrovka. U porodu se u obézních často vyskytují komplikace a bývá častější i porod císařským řezem. U obézních osob se často objevují kožní problémy spojené s ekzémy a plísněmi. Poruchy psychiky bývají častým začátkem obezity, kdy deprese a úzkosti u jedince vedou k přejídání a tím ke vzniku obezity, jídlo se vlastně stává jakousi návykovou látkou nebo přímo drogou, která v tomto případě řeší psychické problémy. Následkem toho však bývá pocit méněcennosti a společenská izolace. U obézních osob bývá častější nádorové onemocnění tlustého střeva. U obézních žen nádorové onemocnění dělohy, děložního čípku, vaječníků a prsu. U obézních mužů zase častější výskyt rakoviny prostaty.

Obezita se dělí na obezitu tvaru jablka, kdy se tuk hromadí převážně v oblasti hrudníku a břicha a obezitu tvaru hrušky, kdy se tuk hromadí převážně v oblasti hýždí a stehen. Dá se říct, že mnohem horší je obezita tvaru jablka, kde dochází k zatučnění vnitřních orgánů. Mezi další komplikace patří i únava, dušnost a také se mohou projevit kožní problémy a vznikají i estetické kožní problémy, jako je vznik strií při obezitě. Obézní jedinci bývají více náchylní k infekčním onemocněním.

Cholesterol v krvi vzniká v játrech při metabolismu tuků, aby se zabránilo zvýšenému cholesterolu v krvi, musíme omezit příjem potravy bohaté na nasycené tuky (šlehačka, máslo, tučné sýry, tučné maso). Cholesterol je ve správném množství pro tělo důležitý, protože je tělem využíván pro tvorbu hormonů, důležitých pro růst a funkci organismu. Je stavební složkou buněk a složkou žlučových solí, které umožňují trávení tuků. Buňky čerpají svůj potřebný cholesterol z krve. Nadbytečný cholesterol, který buňky nespotřebují, v krvi zůstává, zachytává se v tepnách a tím brání průtoku krve. Tím může nastat mozková mrtvice, infarkt myokardu, vznik angíny pectoris a jiných onemocněních spojených s oběhovým systémem. Proto je pro člověka důležitá správná hladina cholesterolu v krvi.

Rakovina: vysoký obsah tuků v potravě vede k rakovině střev. Plísně na potravinách vede k rakovině jater a jícnu. Dusičnany, používané na konzervaci masa, se v žaludku přeměňují na nitrosaminy, které jsou karcinogenní. Alkohol v kombinaci s kouřením nás ohrožuje rakovinou hltanu, dutiny ústní, jater, žaludku, jícnu a také rakovinou střev. Konzervovaná a nakládaná jídla, která jsou kyselá, ovlivňují vznik rakoviny žaludku. Předcházet rakovině můžeme konzumací potravin obsahující vitamín C, A, E a vlákninu.

Jen okrajově bych zmínil opak nadváhy a obezity, a to poruchy přijmu potravy. **Anorexie** postihuje většinou dívky než chlapce, a to v poměru 20:1! Jedná se o chorobné hubnutí. Příčina je psychická. Je to porucha vnímání sebe sama, a to pod vlivem názoru, že čím je člověk štíhlejší, tím je atraktivnější. Anorektik odmítá jíst v bludném domnění, že má nadváhu a bezdůvodně hubne. Dokonce, i když je anorektik vyhublý, vnímá své tělo jako tlusté. Příčina může být například v tom, že se adolescent stává s nechutí sexuálně dospělou osobou. Nebo v možnosti kontroly nad svým životem. Některé domněnky jsou také v tom, že může být poškozena ta část mozku (hypotalamus), která má na starosti tělesné funkce jako je hlad, žízeň a sex. Příčinou mohou být deprese, schizofrenie, nebo panický strach z nárůstu hmotnosti. Tato porucha se léčí pod dohledem lékaře.

Další poruchou příjmu potravy je **Bulimie** (vlčí hlad). Nejčastěji bývá u mladých žen. Je to potřeby jídla, která je provázena strachem z tloustnutí. Dochází tedy k pojídání nadměrného množství jídla a postižený se pak snaží vyvolat zvracení, používat močopudné a projímací prostředky. Léčba probíhá pod dohledem lékaře. [7] [8] [27] [28]

Praktická část

9. Výzkumné šetření I

9.1 Osobní zkušenost

Výzkum chci provázat osobní zkušeností, introspekcí. Zážitkové hodnocení v této kapitole mám za bernou minci v celkovém hodnocení mého výzkumu o zavádění zdravého způsobu života i jídla, které léčí náš organismus. Prošel jsem přeměnou, která nebyla lehká. Podstupoval jsem transformaci pomalu, a ještě v době, kdy jsem netušil, že vše budu publikovat v diplomové práci. O to více jsem o všem podělit, neboť jak praví biblický text [Jan 20,24-29]: *Tomáš, jinak Didymos, jeden z dvanácti učedníků, nebyl s nimi, když Ježíš přišel. Ostatní mu řekli: „Viděli jsme Pána.“ Odpověděl jim: „Dokud neuvidím na jeho rukou stopy po hřebech a dokud nevložím do nich svůj prst a svou ruku do rány v jeho boku, neuvěřím.“ Osmého dne potom byli učedníci opět uvnitř a Tomáš s nimi. Ač byly dveře zavřeny, Ježíš přišel, postavil se a řekl: „Pokoj vám.“ Potom řekl Tomášovi: „Polož svůj prst sem, pohleď na mé ruce a vlož svou ruku do rány v mém boku. Nepochybuj a věř!“ Tomáš mu odpověděl: „Můj Pána a můj Bůh.“ Ježíš mu řekl: „Že jsi mě viděl, věříš. Blahoslavení, kteří neviděli, a uvěřili.“*

Od mládí jsem náročně sportoval. Jediné, co náš trenér znal, byl správě složený trénink. O příjmu potravin a tekutin jsme se nikdy nedozvěděli nic. Postupem času a první prací jsem sport opustil. Divadlo a hudba byl a je mým koníčkem, avšak z večerních inscenací a nočních příjezdů z plesů jsem nijak nepřemýšlel, kdy a jak se najíst, a hlavně co jíst. Jídlo v restauracích, občerstvení na benzínových pumpách, jídlo pozdě v noci. Taktéž i limonády. Hlavně Coca Cola, kterou jsem takřka denně pil na litry, někdy i s alkoholem. Ač sportovec, každý rok se mě nevyhnula rýma, kterou jsem měl hlavně v chladných měsících i několikrát za sebou a alespoň jednou za rok mě dostihla angína nebo zápal plic. Myslel jsem si, že je to na denním pořádku. Vždyť se to opakovalo rok co rok.

Pokud však někdo chce změnu je jedním z hlavních kritérií chtít. Pakliže nemáte vůli, ničeho nedosáhnete. Před deseti roky jsem poznal svou nynější ženu, která se o zdravé jídlo zajímala o dost víc. Ta byla hybným tělesem, které mě nasměrovalo jiným směrem. Přitom to začalo nevinně malými salátovými svačinami. Kdy jsem si ale uvědomil, že chci opravdu

zdravě jíst a žít, bylo, když se nám narodila dvojčata. Souhlasil jsem s pozvolnou změnou jídelníčku. Vypustil jsem bagety na benzínových pumpách a zcela jsem upustil od pití Coca Coly, kterou doposud nepiji. V mém jídelníčku, který se samozřejmě několik let stále upravoval, jídla, která byla z polotovarů nebo restaurací nahradila domácí, od základů uvařená strava, přibylo ovoce a zelenina. Naučil jsem se pít každý den nebo ob den šťávu z citronu.

9.2 Má strava

V současné době se můj jídelníček skládá (výběr jednoho dne):

Ráno:

Voda, rozmixované ovoce s rozmixovaným lněným semínkem (smoothie), citron. Bezlepkový kváskový chléb s máslem a domácím sýrem, rajská jablka, umletá káva s kokosovým mlékem.

Poledne:

Normální oběd, domácí bramborové gnocchi s polníčkovým pestem a veganským parmazánem. Polévky nejsou časté, ale pokud, ta například rajská polévka s opečenou cuketou. Voda nebo koncentrát.

Odpoledne:

Lehký salát s opečeným kuřecím masem a voda. Možná si dopřeji i trochu kávy nebo čaje.

Doma se snažíme neustále pokrmy obměňovat, zlepšovat. Pečením domácího chleba jak bezlepkového, tak kváskového žitného, nebo děláním vlastní šunky naše, a hlavně kulinářské dovednosti mé ženy nekončí.

Přijetí zcela jiného způsobu stravy mi dalo výrazné zlepšení imunity. Rýmy téměř vymizely a pokud se mě, nebo rodiny zmocní nemoc, trvá jen pár dnů, než se vše vrátí zpět a horečky ustoupí. Musím s čistým svědomím říct, že si v současné době nepamatuji, kdy a jestli nám za oněch deset let doktor předepsal antibiotika nebo jiné medikamenty na

propuknutou nemoc. Jsem si vědom, že k přeměně a lepší imunitě mi pomohlo více faktorů. Jsem však přesvědčen, že právě tyto faktory velmi ovlivní budoucí životní styl mnohým z nás.

V neposlední řadě si také uvědomuji, jaké potraviny by měly zcela vymizet z našich ledniček a stolů. Náhražky a chemicky upravené pokrmy v naší domácnosti neuvidíte, snad jen, pokud přijde návštěva na něj zvyklá. Rozhodně nikomu svůj postoj nenutíme, respektujeme každého volbu. Osobně se snažím jen vysvětlit a ukázat, proč jsem podlehl touze něco se sebou udělat.

13.3. Fotodokumentace

Obrázek 1

V roce 2011 jsem vážil 113,5 Kg. Můj imunitní systém dovolil téměř každé nemoci naplno propuknout. Strava byla složená ze sladkých nápojů, alkoholu, tučných a masitých jídel, párků, smažené potravy, uzenin, housek, koláčů, vánoček a sladkostí. Neomezoval jsem se a měl jsem stále chuť.

Obrázek 2

Obrázek 3

Změna jídelníčku byla vidět. Pozvolna jsem přecházel k jídlům, které jsem nikdy neznal, nechutnaly mi nebo jsem je z principu odmítal. Kila šla nejprve dolů rychleji, a to jen díky změně stravy (obr.3 – váha 105 Kg). Můj imunitní systém se změnil v návaznosti na změnu stravování, a to tak, že téměř nejsem nemocný.

Obrázek 4

Minulý rok jsem ustálil svou váhu na 90,5 Kg. Není to ještě váha konečná.

10. Výzkumné šetření II

Zdravá strava, doplňky zdravé výživy, změna životního stylu. To jsou slova, která v současné době nejen slýcháme, ale i vidíme v televizi, na internetu a v novinách. Je nutné, aby si lidé utvořili správný obraz, jak by tento životní styl měl vypadat. Někteří si třeba mylně představují, že se jedná pouze o ovoce a zeleninu, ale zda má člověk dostatek znalostí a dokáže je uplatnit, můžeme z tohoto šetření vyvodit. Potraviny obsahují množství jedovatých látek, chemicky konzervovanou stravu, a to vše může být následkem zhoršujícího se zdravotního stavu lidí. Do těla se potravinami může dostávat mnoho toxinů, které se pak ukládají v našem těle. Tyto toxiny se v těle střádaní, a nakonec se dříve nebo později projeví. K dispozici je i velká řada zdravých a kvalitních potravin a dnes již i stále dostupnější biopotraviny. Zdravým stravováním se dá předejít mnoha zdravotním problémům.

10.1.Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zodpovědět hlavní otázky týkající stravovacích návyků a povědomí respondentů o zdravém stravování a aplikací do svých jídelníčků. Zda mají přehled o nebezpečných látkách v potravinách, nebo jestli mají stále oblíbený fast food a restaurační zařízení, kde nemají přehled, z čeho dané jídlo bylo připraveno. Tyto otázky jsem poté porovnával se svou dlouholetou zkušeností, kterou jsem popisoval ve výzkumu číslo I.

10.2 Volba výzkumné metody a techniky sběru dat

Po formulaci výzkumných otázek je třeba si zvolit vhodnou výzkumnou metodu, díky níž získáme odpovědi na námi položené výzkumné otázky. Nástrojem pro získávání dat byl dotazník [na survio.com] Výzkum může být prováděn kvalitativně či kvantitativně [Gavora, 2000]. Ze čtyř typů výzkumných metod jsem si zvolil metodu empirického výzkumu. Dále jsem si mohl vybrat techniku sběru dat, kterých je celá řada. Zvolen byl vybrán dotazník kvantitativní, který je v zásadě nejčastější využívanou technikou. Výhoda vybrané techniky je v rychlém získání dat od většího množství respondentů [Gavora, 2000]. Za cíl počtu respondentů jsem považoval sto vyplněných dotazníků.

10.3 Struktura dotazníku

Dotazník, který byl využit při získávání dat pro tuto diplomovou práci se skládá z celkem dvaceti dvou otázek. Ve vyhodnocení je na začátku dotazníku je nejprve popis, co chceme zjišťovat a následně je zmíněn výsledek i s postojem zkoumajícího, který si prošel reálnou skutečností. Výzkumné otázky jsou vybírány tak, aby jejich výsledek mohl prověřit negativně nebo pozitivně tezi tazatele o povědomí zdravého způsobu života. Dotazník je koncipován uzavřenými otázkami, jen ve čtyřech bodech měli respondenti možnost vyjádřit odpověď formou otevřené otázky. Dotazník byl vytvořen jen pro tuto práci a již nebude dále využíván. Dílčími výzkumnými otázkami jsou první tři, a to stanovením na identifikaci respondentů:

1. Jste Muž nebo Žena,

2. Kolik je Vám let? 18–25, 26–30, 31–35, 36–40, 41–45, 46–50, 51–55, 56–60, 66 a více

3. Jste absolventem: ZŠ, SŠ, VŠ

Následovaly hlavní výzkumné otázky.

10.4 Předvýzkum

Předvýzkum probíhal na konci roku 2020. Než byl zpracován návrh otázek v dotazníku, promluvil jsem si s několika odborníky na zdravou výživu. Pomohli mi přesněji formulovat otázky k dotazníkovému šetření a navedli, na co zaměřit při jejich vyhodnocování.

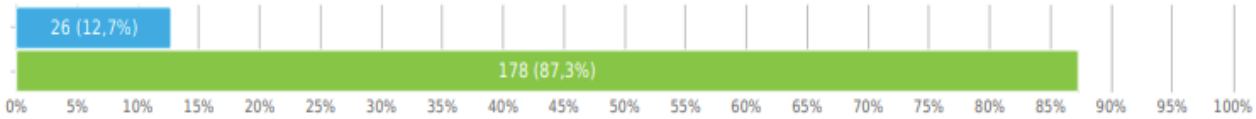
10.5 Výzkumný problém

Otázkami pro věkovou skupinu 18+ se zjišťovalo povědomí o zdravém jídle. Co si pod zdravým jídlem představují a jetsli jej aplikují do svého jídelníčku. Nejdůležitější vak bylo, zda je pro ně vztyčné složení jídla, jestli složení potravin kontrolují a jestli mají základní přehled o nebezpečných látkách v potravinách. Ve finální fázi se přihlásilo k vyplnění dotazníku 204 respondentů. Konečným měřítkem bylo srovnání s mou osobou tak, jak jsem si procesem prošel osobně a jaký to mělo vliv na imunitu.

10.6 Vyhodnocení dotazníku

Otázka č. 1. Jste muž nebo žena?

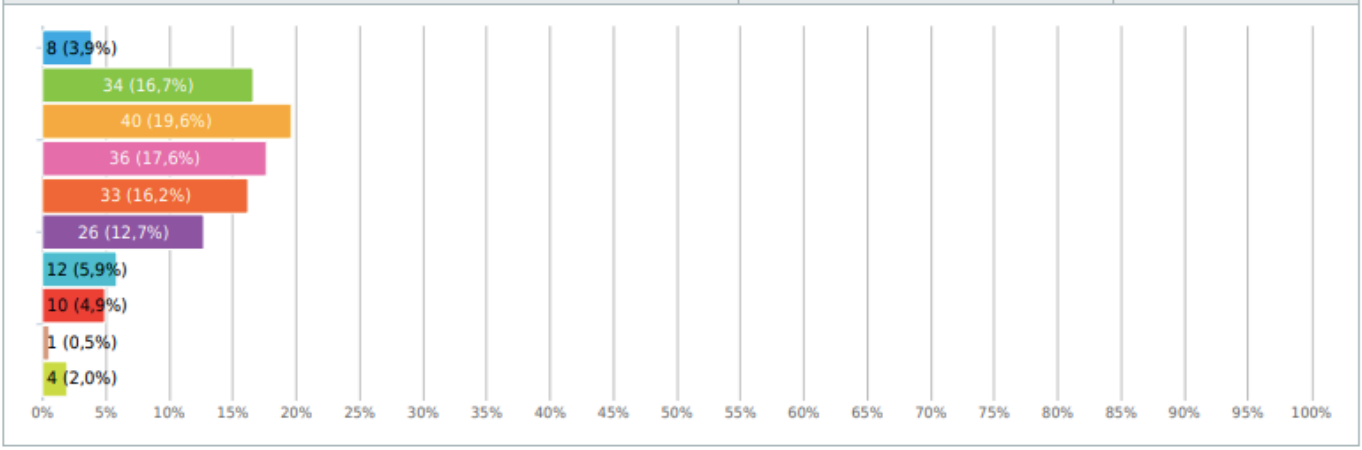
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Muž	26	12,7 %
Žena	178	87,3 %



Z této otázky vyplynulo, že se ženy (178 respondentů) věnují zdravému životnímu stylu více než muži (26 respondentů).

Otázka č. 2 Kolik je vám let?

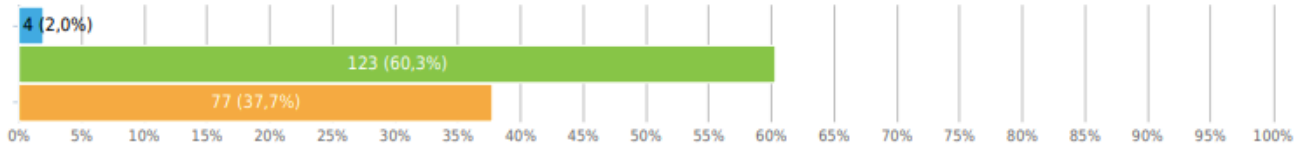
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
18 - 25	8	3,9 %
26 - 30	34	16,7 %
31 - 35	40	19,6 %
36 - 40	36	17,6 %
41 - 45	33	16,2 %
46 - 50	26	12,7 %
51 - 55	12	5,9 %
56 - 60	10	4,9 %
61 - 65	1	0,5 %
66 a více	4	2,0 %



Je vidět, že větší zájem o zdravé stravování projevují lidé v produktivním věku (26–50 let). Ve srovnání s mou osobou právě tito respondenti jsou již připraveni na možnost začít se zdravě stravovat a uplatnit i svoje zkušenosti.

Otázka č. 3 Jste absolventem:

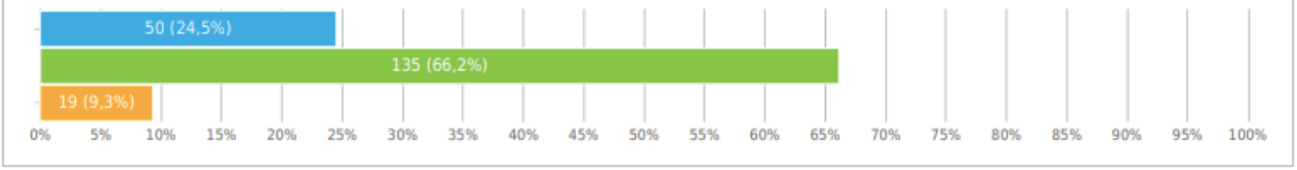
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Základní školy	4	2,0 %
Střední školy	123	60,3 %
Vysoké školy	77	37,7 %



Na vyplňování dotazníku se podíleli v největším počtu respondenti se středoškolským vzděláním.

Otázka č. 4 Zajímáte se aktivně o zdravé stravování?

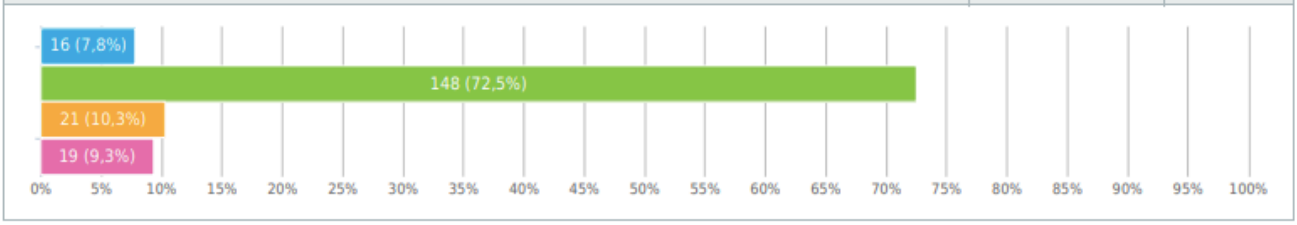
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, zajímám se	50	24,5 %
Částečně	135	66,2 %
Nezajímám se	19	9,3 %



Zájem o zdravé stravování není úplnou prioritou. Dokazuje to vzorek 135 respondentů s částečným zájmem. Celkový dojem je však takový, že úplný nezájem vyjádřil minimální počet dotazovaných (19 respondentů).

Otázka č. 5 Navštěvujete restaurace? Jak často?

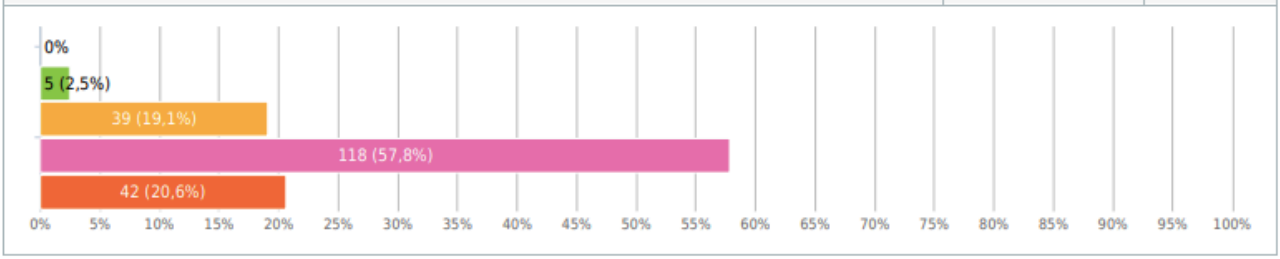
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, chodím do retaurací poměrně často (několikrát týdně)	16	7,8 %
Ano, ale navštěvuji spíše výjimečně	148	72,5 %
Ano, navštěvuji pravidelně jednou za týden	21	10,3 %
Ne, nenavštěvuji vůbec	19	9,3 %



Částečný zájem o zdravé stravování se projevuje i frekvencí návštěv restauračních zařízení (148 dotazovaných). V těchto zařízeních není úplně možno sledovat složení použitých surovin k přípravě jídla.

Otázka č. 6 Stravujete se ve fast foodu (rychlém občerstvení)? Jak často?

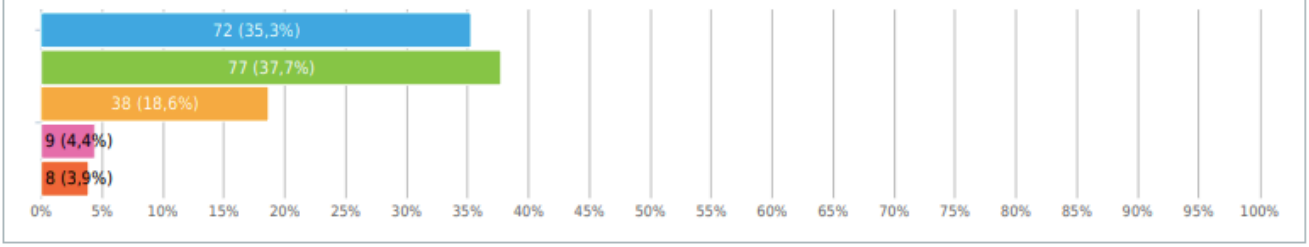
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, stravuji se denně	0	0 %
Ano, stravuji se několikrát týdně	5	2,5 %
Ano, stravuji, ale omezeně (alespoň 1x za měsíc)	39	19,1 %
Ano, ale pouze sporadicky jen ve výjimečných případech	118	57,8 %
Ne, nestravuji	42	20,6 %



Stejně, jako v restauračním zařízení i zde vidíme sporadickou návštěvu fast foodu (118 respondentů). I zde není možno sledovat, z čeho přesně bylo jídlo připraveno, jaké byly použité přísady, dochucovadla, barviva a konzervanty. Přestože je rychlé občerstvení v současnosti jedním z neoblíbenějších typů stravování, více jak 20 % jej nenavštěvuje vůbec.

Otázka č. 7 Kolik ovoce a zeleniny denně sníte?

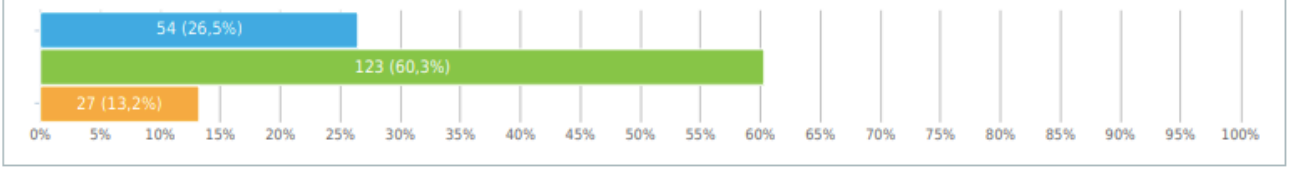
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
1 porci	72	35,3 %
2 porce	77	37,7 %
3 porce	38	18,6 %
4 porce	9	4,4 %
5 a více porcí	8	3,9 %



Respondenti si k ovoci nacházejí cestu, ale jen spíše v menším měřítku. Jedna nebo dvě porce, tedy jeden nebo dva kusy denně není v tomto případě mnoho.

Otázka č. 8 Když nakupujete, čtete složení potravin?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	54	26,5 %
Občas	123	60,3 %
Nikdy	27	13,2 %



Při kontrole složení potravin korelují výsledky s částečným zájmem o zdravou výživu. Bohužel složení potravin není prioritou, i když by tak být mělo.

Otázka č. 9 Co je podle Vás zdravé stravování?

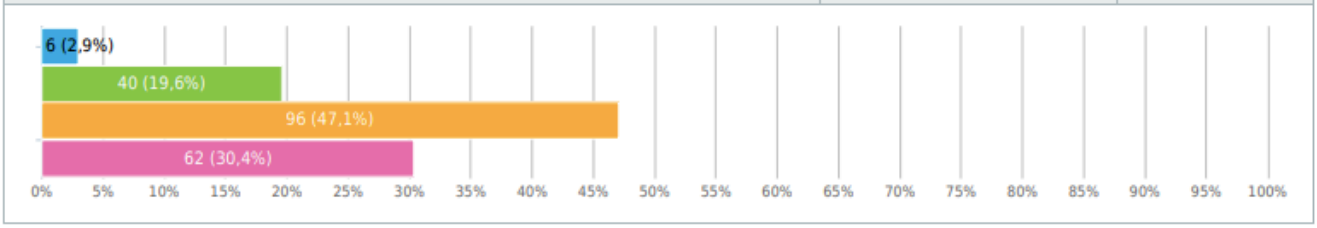
Na tuto otázku respondenti odpovídali v otevřené odpovědi.

Nejvíce, a to 39x byla zmiňovaná možnost jíst hodně ovoce. 34x padla odpověď s vyváženou stravou. Za zmínku stojí ještě představa pestré stravy a bez cukrů – zmíněno 14x. Bez chemie v jídle si však představuje zdravé stravování jen 5 dotazovaných.

Pakliže jsem chtěl změnit stravu na zdravé stravování, začal jsem jít v příjmu zeleniny a ovoce několikrát více, než jsem byl zvyklý. Jídelníček byl pestrý, ale cukry jsem vynechával pozvolna. Ohledně chemie jsem se však tuto položku snažil omezit maximálně. Preferoval jsem jídla ze základních potravin.

Otázka č. 10 Zařazujete do svého jídelníčku BIO potraviny? Pokud ano, jak často?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, velmi často	6	2,9 %
Ano, zařazuji poměrně často	40	19,6 %
Ano, zařazuji, ale ne moc často	96	47,1 %
Ne, nezařazuji	62	30,4 %

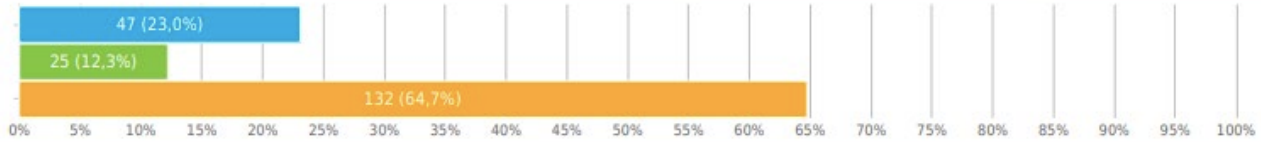


I v tomto vzorku je poměrově vidět, že si biopotraviny nenašly prozatím cestu ke svému odběrateli, což je velice škola, protože ekologické zemědělství je jednou z cest k zdravému životnímu stylu. K produkci biopotravin se používá minimální nebo žádné chemické přípravky na ošetření plodin nebo k chovu zvířat.

Vše si snažíme vypěstovat doma nebo se obracíme na lokální farmáře nebo sousedy.

Otázka č. 11 Trpěl/a jste nějakým onemocněním, které bylo způsobeno nesprávným stravováním a změna stravování (např. doporučení doktora) změnila stav k lepšímu?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	47	23,0 %
Nevím	25	12,3 %
Ne	132	64,7 %



V letech, kdy jsem konzumoval potraviny z polotovarů, pil slazené nápoje a vesměs nezdravě žil, mě má imunita nechala napospas virům i bakteriím. Ročně jsem byl několikrát nemocný od nachlazení až po onemocnění dolních cest dýchacích.

Otázka č. 12 Pokud jste dali v předchozí otázce ano, o jaké onemocnění se jednalo?

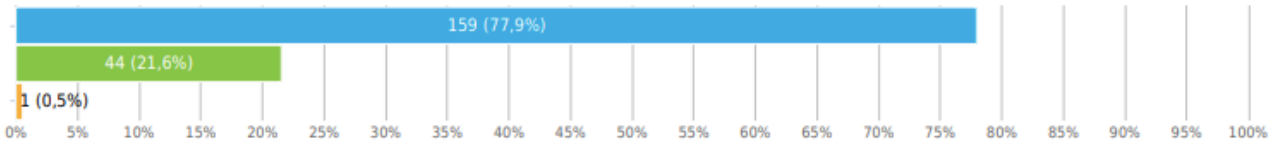
Na tuto otázku respondenti odpovídali v otevřené odpovědi.

Nejčastějším onemocněním ze špatného stravování bylo onemocnění žlučníku (8x), diabetes (5x), nadváha a kožní problémy (4x).

Osobně mi lékař diagnostikoval DNU, koloval mi zánět v těle. Samozřejmě jsem měl již delší dobu nadváhu. Kožní ekzémy hlavně v oblasti hlavy.

Otázka č. 13 Souhlasíte s tvrzením, že zdravé stravování posiluje imunitu?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, souhlasím	159	77,9 %
Nejsem si jistý/á	44	21,6 %
Ne, nesouhlasím	1	0,5 %

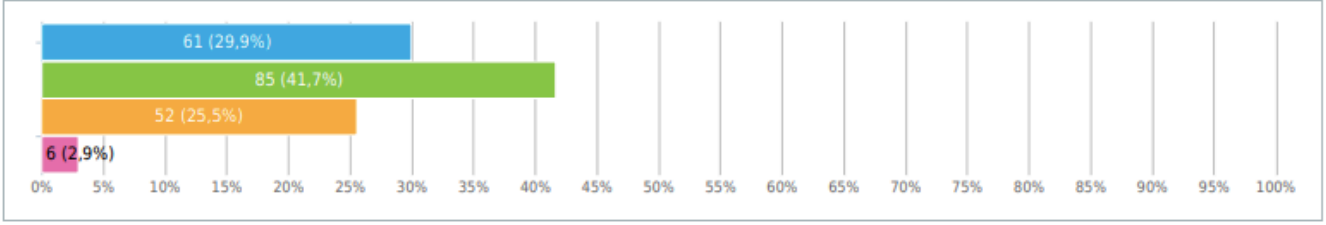


I přes to, že zájem o zdravé stravování je pouze částečný, respondenti si ve velkém měřítku uvědomují, že zdravé stravování má vliv na imunitní systém.

Začal jsem s tímto tvrzením souhlasit po pár týdnech, kdy mi váha šla dolů a pití citronu a příjem vitamínů z ovoce a zeleniny začal více zabraňovat respiračním potížím.

Otázka č. 14 Dodržujete pitný režim?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, stále	61	29,9 %
Ano, často	85	41,7 %
Málo kdy, nekontroluji to	52	25,5 %
Ne, nikdy	6	2,9 %



Pitný režim je důležitý a takto to i vnímá většina respondentů.

Namísto limonád jsem začal pít převážně vodu, nebo šťávu s dužninou.

Otázka č. 15 Jaké nápoje pijete ve Vašem pitném režimu?

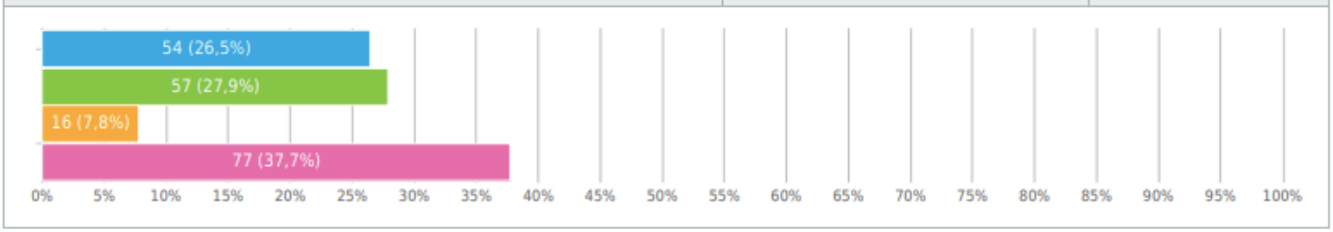
Na tuto otázku respondenti odpovídali v otevřené odpovědi.

Nejčastěji se ve výčtu objevila voda čistá neperlivá (186), ale bohužel respondenti počítají do pitného režimu i kávu, čaje a alkoholické nápoje. Co je potěšující, že sladké nápoje jsou uváděny v malém měřítku (11x).

U mě již jen vynechání každodenního pití Coca Coly bylo přínosem.

Otázka č. 16 Pokud pijete slazené nápoje, kontrolujete, zda obsahují umělá sladidla?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, vždy	54	26,5 %
Ano, ale jen někdy	57	27,9 %
Nevím	16	7,8 %
Ne, nikdy	77	37,7 %

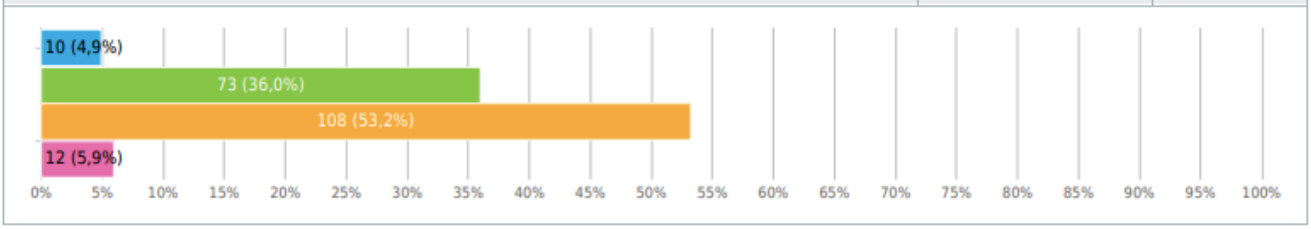


Umělá sladidla, jelikož jsou to chemické látky, by neměly patřit do zdravého životního stylu. V tomto případě je klasický cukr lepší volbou, ale v omezeném množství. Respondenti si ještě stále tuto skutečnost úplně neuvědomují.

Umělá sladidla jsem nikdy nepoužíval, což byla výhoda. K vaření a slazení používáme buď datlové a jiné sirupy nebo rapaduru (panelu).

Otázka č. 17 Zařazujete do svého jídelníčku uzeniny? Pokud ano, jak často?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, jím je denně	10	4,9 %
Ano, jím je často, ale ne denně	73	36,0 %
Ano, ale jím je nepravidelně nebo velmi málo	108	53,2 %
Ne, nezařazuji je do jídelníčku	12	5,9 %

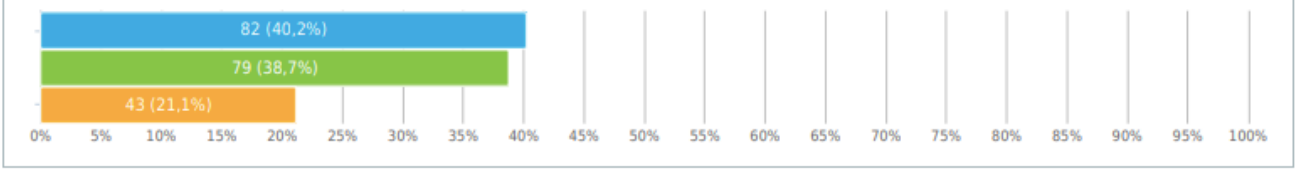


Obliba uzenin v naší zemi je stále vysoká, ale naštěstí u více než poloviny respondentů nejsou uzeniny a masné výrobky pravidelně zařazovány do jídelníčku.

Uzeniny nikdy pořádně můj žaludek nestrávilo. Což byla taková malá výhoda. Za to jsem měl rád šunkové salámy. Nyní si vyrábím šunku doma, a to bez přidané soli Pragandy jen se solí himalájskou.

Otázka č. 18 Zařazujete do svého jídelníčku fermentované výrobky?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	82	40,2 %
Nevím	79	38,7 %
Ne	43	21,1 %

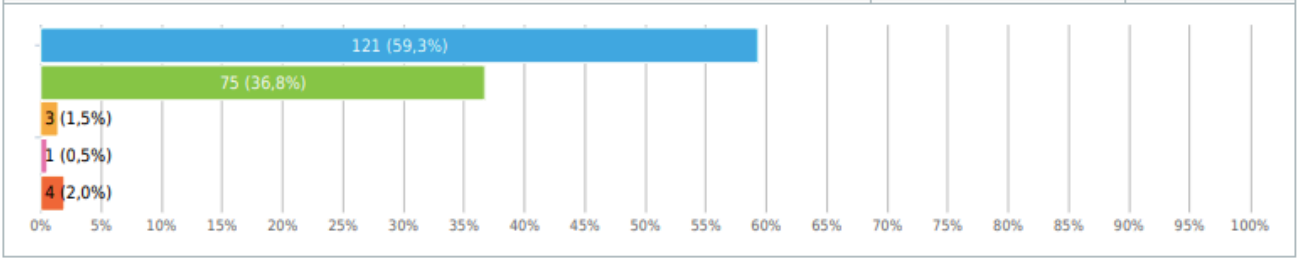


Více jak třetina (40 %) dotázaných zařazuje do jídelníčku fermentované výrobky, které jsou velkým přínosem pro zdravá střeva. Bohužel někteří neví, oč se přesně jedná (38 %) a méně jak čtvrtina (21 %) je nezařazuje do jídelníčku vůbec.

Fermentované výrobky naleznete v domácím jídelníčku téměř stále. Nakládané zelí zraje ve velkých sudech a pickles nebo bezlepkové halušky se zelím mají rády i naše malé dcery.

Otázka č. 19 Vaříte sami ze základních surovin, nebo preferujete nákup polotovarů?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Vařím jen ze základních surovin	121	59,3 %
Vařím z obojího ve vyváženém poměru	75	36,8 %
Vařím více z polotovarů	3	1,5 %
Vařím jen z polotovarů	1	0,5 %
Nevařím vůbec	4	2,0 %

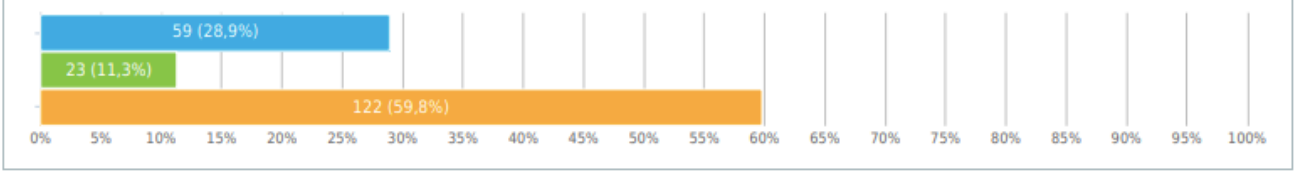


Pozitivní informací je, že vaření ze základních surovin preferuje více než polovina dotazovaných (59 %). U polotovarů je nutné znát složení, ale téměř vždy jsou použity nějaké konzervanty.

Prioritou přeměny stylu stravování byl u mě přechod na stravu uvařenou ze základních surovin. Je vidět, že i další domácnosti přemýšlí stejně.

Otázka č. 20 Jíte sladkosti a pochutiny (brambůrky a podobně)?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano	59	28,9 %
Ne	23	11,3 %
Občas	122	59,8 %

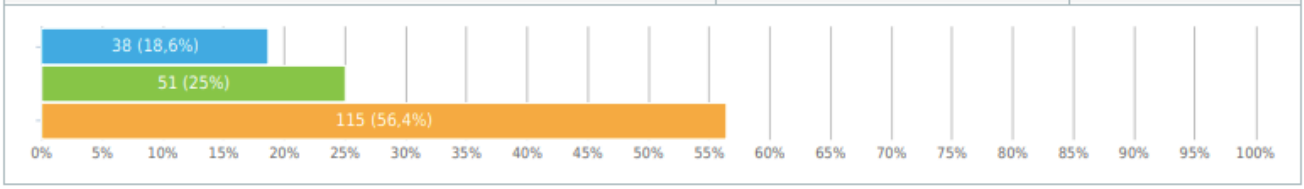


Je vidět, že pochutiny a sladkosti jsou stálou neřestí mnoha domácností.

Ano, i já si někdy dopřeji sladkosti. Vesměs ale jako hořkou čokoládu 70 % a výše.

Otázka č. 21 Víte, co jsou azobarviva a jak působí na náš organismus?

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano, vím to	38	18,6 %
Nyní si nejsem jistý/á	51	25 %
Ne, nevím	115	56,4 %



Tato odpověď téměř koreluje s předchozí otázkou, protože se respondenti nezajímají vesměs o složení pochutin a sladkostí, která azobarviva ve většině obsahují.

O azobarviva jsem se dlouho také nezajímal. Dozvěděl jsem se o nich až po narození dcer, protože mi nebylo jedno, co mé děti budou jíst.

Otázka č. 22 Co byste v současné době změnili na svém jídelníčku?

Na tuto otázku respondenti odpovídali v otevřené odpovědi.

Ve velké oblibě jsou sladkosti a pochutiny. To, že nemají téměř žádnou výživovou hodnotu a nepatří do zdravého stravování, si respondenti uvědomují a chtěli by je omezit (26x). Malá konzumace ovoce a zeleniny je pro respondenty viditelným problémem, který také chtějí řešit (17x). Někteří si uvědomují, že správnou cestou nejsou ani uzeniny. To, že by dotyční nechtěli měnit nic na svém jídelníčku řeklo 34 respondentů.

I v současné době bych volil jinou variantu stravování. Vždy je co zlepšovat, aby se člověk mohl cítit dobře a díky stravě měl přirozenou imunitu, která jej bude chránit.

Závěr

Diplomová práce se zabývá jídlem, které může být lék, ale zároveň i jed. V teoretické části si můžeme nalézt základní složky zdravé stravy i jedy, které naše potraviny obsahují. Kontrolou, jaké složky jsou obsaženy ve vybraných jídlech, které konzumujeme každý den, zajišťujeme, že naše tělo a imunitní systém pracuje správně. V této práci se popisuje právě to podstatné, abychom věděli, na co se zaměřit a buď nechat ve svém jídelníčku, omezit nebo zcela vyloučit. Zdravý životní styl a s ním zdravé stravování hraje významnou roli v životě každého z nás. Složení stravy, zásady a návody jsou ty pomyslné drobečky, které máme sbírat, abychom obohatili náš životní styl. Začít od základů tak, jak to znaly naše prabáby, a ještě i babičky.

Omezení chemie, znalost tzv. „Éček“ a azobarviv v potravinách začíná být standardem stejně jako vlastní příprava pokrmu, spravení imunity, nebýt závislý na glutamanech a umět vše připravit od základů. K tomu být silný po psychické stránce, kdy je nutné si říct, co všechno můžete udělat pro své tělo, aby vám to v pozdějším věku vrátilo. V současné době nalezneme nesčetně návodů a nápadů, jak obohatit svůj jídelníček, málo se však zaměřuje na osvětu a pokusy nenásilně, hlavně jedincům, kteří by to potřebovali, nabídnout alternativu ve zdravém jídle.

V praktické části byl zpracován dotazník tak, aby byl využit podle některých kapitol v teoretické části a zároveň srovnán s osobními zkušenostmi. Podle závěru dotazníkového šetření se potvrdilo, že respondenti mají představu o zdravém jídelníčku, ve kterém si ale představují jídelníček tak, že do něj zařadí ovoce a zeleninu, ale většina z nich nekontroluje složení potravin a mají malý přehled o tom, co přispívá k dobrému imunitnímu systému, jako jsou fermentované potraviny, kde velká část respondentů ani nevěděla, o co se jedná. Většina lidí tedy nevnímá, jak obrovský vliv má přijímaní strava na imunitní systém a zdravotní stav. Jak nesmírně důležitý je složení našeho jídelníčku a jak tyto faktory ovlivňují naše zdraví i způsob života. Pro naše zdraví je primární vnímat, jaké suroviny jsou nejvhodnější a jaký druh potravin koupit, aby to bylo prospěšné pro naše zdraví.

Nicméně se i toto dá hodnotit jako malý krok vpřed, pakliže ovšem nezůstane jen u toho. V dnešní době je základ dlouhá záruka a samozřejmě levná výroba, plná chemie, aby jídlo

bylo chutné a barevné. Cílem je, aby moderní stereotypy nepřetlačily recepty dříve narozených, kteří uměli připravit jídlo z běžných, a přesto chutných ingrediencí.

Shrnutí: Výzkum zjistil povědomí lidí o tom, že do zdravého stravování patří zelenina a ovoce, ale málokdo kontroluje složení potravin a jedy v potravinách, které mají špatný vliv na naše zdraví.

Seznam použitých zdrojů

[1] ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

[2] SULLIVAN, K. E. *Vitamíny a minerály v kostce*. Praha: Slovart, 1998. ISBN 80-7209-068-2.

[3] Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek. Praha: Reader's Digest Výběr, 2001. ISBN 80-86196-24-0.

[4] HLÚBIK, Pavol a Libuše OPLTOVÁ. Vitaminy. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0373-4.

[5] JOPP, Andreas. Vitaminy a stopové prvky pro zdraví: optimalizace látkové výměny: význam pro imunitní a nervový systém: osobní program minerálních látek. Praha: Eminent, 2014. ISBN 9788072814893.

[6] ANDRT, Tomáš. Kyselina pantotenová. Www.celostnimedicina.cz [online]. 18. 06. 2008 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: https://www.celostnimedicina.cz/kyselina-pantotenova.htm

[7] OBERBEIL, Klaus a Christiane LENTZ. *Ovoce a zelenina jako lék: strava, která léčí*. 3. vyd. Přeložil Alena VLČKOVÁ. Praha: Fortuna Libri, c2014. ISBN 9788073219062.

[8] NEJEDLÝ, Bedřich a Marie TOMSOVÁ. Proč zdravě jíst? aneb Jak déle žít. Benešov: Start, 1997. ISBN 8090200567.

[9] KEITHOVÁ, Jana. Zdravé svačiny do školy i do práce. I. vydání. Praha: Fragment, 2018. ISBN 9788025335611.

[10] TEPLÍKOVÁ, Jarmila. Zázvor v kuchyni: pěstování, léčivé účinky a recepty: galgán, kurkuma a kardamom - sourozenci zázvoru: 277 receptů. Praha: Vyšehrad, 2004, c2005. ISBN 80-7021-778-2.

[11] Goji - kustovnice čínská. Www.superpotraviny.webnode.cz [online]. [cit. 2021-1-12]. Dostupné z: https://superpotraviny.webnode.cz/susene-plody/goji-kustovnice-cinska/

[12] FERNÁNDEZ, Eloy Cusimamani a Iva VIEHMANNOVÁ. Netradiční plodiny pro diabetiky. Praha: Grada, 2010. Česká zahrada. ISBN 978-80-247-2811-7.

[13] SONNENBURG, Justin a Erica SONNENBURG. Zdravá střeva: poznejte tajemství mikrobioty a získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Fit & food. ISBN 978-80-7555-999-9.

[14] KATZ, Sandor Ellix. Síla přírodní fermentace: jedinečná chuť & léčivá síla živých kultur. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5214-3.

[15] HOUSER, Pavel. Z historie stravování: Předkolumbovská Amerika [online]. [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: http://scienceworld.cz/biologie/z-historie-stravovani-predkolumbovska-amerika-3986

[16] Pitný režim - rajec. Https://www.rajec.cz/ [online]. [cit. 2020-9-15]. Dostupné z: http://www.rajec.com/pitny-rezim-cz/pitny-rezim-rajec-cz

[17] KOLÁR, Martin. Lexikon zdraví. Vlašim: Dům zdraví, 2007, 57 s. EAN 81234567

[18] Evropská data obezity. Www.evropavdatech.cz [online]. [cit. 2020-10-11]. Dostupné z: https://www.evropavdatech.cz/clanek/44-evropska-mapa-obezity/

[19] Zdravotní rizika a komplikace obezity. Www.stob.cz [online]. [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: https://www.stob.cz/cs/zdravotni-rizika-a-komplikace-obezity

[20] Seznam éček. Https://www.ferpotravina.cz/ [online]. [cit. 2021-2-6]. Dostupné z: www.ferpotravina.cz/seznam-ecek/

[21] Databáze léků. Https://www.sukl.cz/ [online]. [cit. 2021-2-6]. Dostupné z: https://www.sukl.cz/modules/medication/search.php

[22] SMITH, Tony; CARROLL, Stephen. *Rodinná příručka zdravého života.* 1. vyd. Praha: Quintet s.r.o., 1993. ISBN 82-901491-5-4.

[23] VRBOVÁ, Tereza. Víme, co jíme?, aneb:, Průvodce "Èčky" v potravinách. Praha: EcoHouse, 2001. ISBN 80-238-7504-3.

[24] TRÁVNÍČEK, Jan. Nebezpečné glutamany. Www.zdravecesko.cz [online]. [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: http://www.zdravecesko.cz/nebezpecne-glutamaty

[25] KESSLER, David. Glutamát sodný. Www.margit.cz [online]. [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: https://www.margit.cz/encyklopedie/glutamat-sodny/

[26] FREJ, David. Zvýrazňovač chuti E621 - škodlivina pro mozek. Www.dr.frej.cz [online]. [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: https://dr.frej.cz/zdravi/zvyraznovac-chuti-e621-skodlivina-pro-mozek

[27] MINDEL, Earl. *Jídlo jako lék.* 1. vyd. Frýdek Místek: Alpress, s.r.o., 1996.

ISBN 80-85975-55-6.

[28] SLIMÁKOVÁ, Margit. Velmi osobní kniha o zdraví. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-8026-507-53-6.