STOP OBEZITĚ STOB HUBNEME S IVOU MÁLKOVOU

Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování

LABUŽNÍKEM I PŘI HUBNUTÍ

ODHAD VÁHY A ENERGIE

Hubnutí na dálku?

JAK UDĚLAT Z JÍDLA VYSOCE KALORICKÉHO JÍDLO NÍZKOENERGETICKÉ?

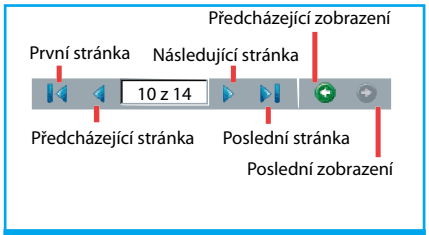
Jít na stranu

Titul 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Pokyny pro pohyb v elektronickém časopise Pochutnej si se STOBem

Tento manuál je zpracován pro prohlížeč Acrobat Reader 7 (u jiných verzí mohou být odlišnosti) a má vám pomoci usnadnit ovládání a pohyb v dokumentu. Potřebnou verzi prohlížeče si můžete stáhnout ZDE



Tlačítka pro přesun v Acrobat Readru. Dole uprostřed obrazovky.

Jak se v časopise jednoduše pohybovat - vyzkoušejte kliknutím

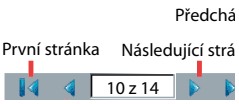
< 10 > - tlačítka pro přesun na další či předcházející stránku

\+ − - tlačítka na zmenšení a zvětšení stránky

i - tlačítko pro přesun na tuto stránku manuálu odkudkoliv v časopise

www.azgastro.cz - tlačítko pro přesun na web (musíte být připojeni do sítě internet)

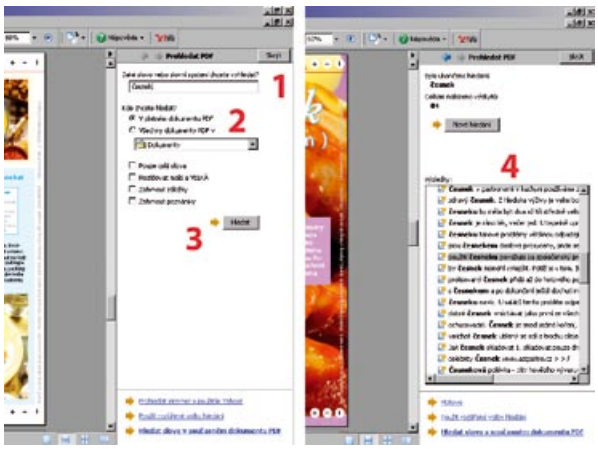
Podtržený text - odkaz na informaci či stránku v tomto časopise (viz. sloupce na této stránce, kde se můžete kliknutím přesunout na libovolnou stránku)



Obr.1

Jak v časopise vyhledávat

V Acrobatu v horní liště naleznete tlačítko pro vyhledávání. Poznáte je podle obrázku dalekohledu (obr.1). Druhou možností je kliknout v levém horním menu na Upravy - Edit a v rozbalené nabídce na Prohledat - Search. Obě cesty vedou do stejného vyhledávacího okna, které se vám objeví na pravé straně obrazovky (obr.2). Zde si můžete zvolit co a kde vyhledávat.



Obr.2

1) **Jaké slovo nebo slovní spojení chcete vyhledat - What word or phrase would you like to search for** - zadejte, co chcete najít
2) **Kde chcete hledat - Where would you like to search** - V platném dokumentu PDF - In the current PDF document (prohledá pouze dokument, který právě pročítáte), Všechny dokumenty PDF v - All PDF Documents in (pokud si časopis ukládáte na jedno místo na disku, můžete prohledat všechny časopisy najednou, což je velmi praktické)
3) **Hledat - Search** - kliknutím na tlačítko Hledat - Search zahájíte vyhledávání
4) **Výsledky - Results** - nalezené výskyty hledaného slova či slovního spojení - kliknutím přejdete přímo k informaci

Jak si časopis vytisknout celý nebo jeho část

V Acrobatu naleznete tlačítko pro tisk v horní liště. Poznáte je podle obrázku tiskárny (obr.1). Druhou možností je kliknout v horním menu na Soubor - File a v rozbalené nabídce na Tisknout - Print. Obě cesty vedou do stejného tiskového okna, které se vám objeví (obr.3). Zde si můžete zvolit několik možností a určit, co budete tisknout.

Obr.3

1) **Tiskárna - Printer** - zvolte tiskárnu, na které budete tisknout
2) **Rozsah tisku - Print range** - Všechny stránky - All (vytisknete celý časopis), Platná stránka - Current page (vytiskne stránku, kterou si právě prohlížíte), Stránky od - do - Pages from - to (vytiskne rozsah stránek např. od:10 do:12)
3) **Zpracování stránky - Page handling** - Kopií - Copies (kolikrát chcete váš výběr vytisknout), Měřítko stránky - Page scaling (jak chcete jednotlivé stránky vytisknout - zde doporučujeme pro úsporu papíru i barev zvolit Více stránek na list - Multiple pages per sheet a vytisknout dvě stránky na jeden list papíru - nemusíte mít obavy, časopis je koncipován tak, aby byl při této formě tisku čitelný)
4) **OK** - stiskem tlačítka OK odešlete vybrané stránky na vaši tiskárnu k vytištění

Kliknutí na zvolené téma či recept vás přesune na příslušnou stránku.

Obsah

O časopisu 4

Chcete zhubnout? Najezte se! 4

Smutný boj o veselejší konec 5

Zákon zachování energie nelze obelstít 6
- Pokud máme problémy s nadváhou, měli bychom za den přibližně sníst: 6

Odhad váhy a energie — základ rozumné redukce váhy 7

Hubnutí na dálku? 10
- Jak to vypadá s odbornou terapií? 10
- Jednoduché počty v hubnutí 10
- Všichni na společné lodi 10
- Hubnutí na dálku 10
- Hubnutí po internetu - aneb platí, že surfovat znamená hubnout? 10
- Klady a zápory hubnutí na dálku 11
- Internetový kurz „Snadně žij zdravě“ 11
- Co je to S T O B? 12
- SNADNĚ ŽIJ ZDRAVĚ 12
- Diskuzní fórum 12

Nepohyb čili lenošení 13
- Proč právě sledování TV je tak rizikové? 13

Chytrý hlídač 13

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoenergetické? 14

Rejstřík receptů

Kuřecí špízy 14
Vepřové ražničí 14
Zelňačka trochu jinak 15
Zelňačka 15
Falešná dršťkovka 16
Dršťková polévka 16
Placičky z krůtího masa s plněnými bramborami 17

Placičky z mletého masa, zapečené brambory s nivou 17
Šmakoun s houbovou omáčkou 18
Kotlety s houbovou omáčkou 18
Brokolicovo-bramborová kaše 19
Bramborová kaše 19
Tvarohové knedlíky s jahodovým pyré 20
Kynuté švestkové knedlíky 20
Tvarohová bábovka 21
Vídeňská bábovka 21

Spasí nás potravní doplňky? 22
- Především je třeba rozlišovat potravní doplňky a léky. 23

Zhubne něco za nás? 24
- Zvyšuje se při rozumném snižování nadváhy potřeba vitaminů, minerálních a dalších látek? 24

Zkuste to taky! 25

Pochutnej si s… je edice tematicky individuálně zaměřených elektronických časopisů o jídle, pití, vaření a stolování. Můžete si je ZADARMO stahovat na svůj počítač, ukládat do archivu a používat buďto v této elektronické podobě nebo vytisknout na jakékoliv tiskárně. Stejně jako v tištěných časopisech si v nich můžete listovat, vyhledávat články či recepty v obsahu nebo v rejstříku receptů a můžete si je také archivovat. Na rozdíl od pravidelně vydávaných tiskovin má naše edice volnou periodicitu – nové číslo někdy vyjde hned za pár dní, jindy třeba až za měsíc. Vyplatí se proto občas navštívit tyto stránky a zjistit, co přibylo. Ale nebojte se, nemůžete nic propásnout, protože všechna čísla archivujeme na našem serveru a můžete si kdykoliv stáhnout kterékoliv z nich. Díky své elektronické podobě a PDF formátu má edice

O časopisu

Pochutnej si s… oproti tištěným časopisům několik předností. Archivujte si ji a bude vám sloužit jako obsáhlá, neustále doplňovaná a aktualizovaná kuchařská kniha, která kromě receptů přináší i mnoho cenných rad a informací o potravinách a jejich zpracování. Hledání v ní bude rychlé a jednoduché. Stačí, když zadáte ve vyhledávači požadované heslo a v mžiku se na monitoru objeví všechny stránky, kde se recept nebo informace vyskytuje. I listování v jednotlivých časopisech edice *Pochutnej si s…* je díky PDF formátu jednoduché. Stačí kliknout na titulek v obsahu nebo na recept v rejstříku a stránku máte na obrazovce. Zpět na obsah nebo rejstřík se vrátíte také jediným kliknutím. V každém vydání je ostatně hned za titulní stranou velmi názorný návod, jak časopis můžete hravě ovládat. Také inzeráty jsou díky elektronické formě interaktivní, s prokliky na weby a další podrobné odkazy inzerentů. Tím se z pouhé reklamy stávají zdrojem užitečných informací.

Přejeme vám úspěchy v kuchyni a dobrou chuť.

Vaše redakce časopisů *Pochutnej si s…*

Chcete zhubnout? Najezte se!

Společnost STOB za své téměř dvacetileté působení ovlivnila desítky tisíc klientů, kteří se zúčastnili celostátních akcí, byli aktivními posluchači či diváky kurzů rozumné redukce váhy zprostředkovaných rádiem či televizí. Desítky tisíc lidí se zúčastnily kurzů snižování nadváhy, redukčně kondičních pobytů či nejrůznějších druhů samostatných cvičení. Poslední měsíc se zúčastnilo mnoho tisíc lidí internetového kurzu „Snadně žij zdravě“, kde mnozí propadli semaforkům, díky kterým zjistili, že se dá hubnout relativně příjemně a že si i při hubnutí můžou pochutnat.

Čím tedy ty věrné překvapit?

Rozhodli jsme se, že vám každý měsíc uděláme radost internetovým časopisem Pochutnej si se STOBem. Tento časopis vám bude přinášet lahůdky jak duševní tak kulinářské.

Redukční diety jsou většinou postrachem pro lidi, kteří si rádi pochutnají na dobrém jídle. Takže je dřív či později poruší anebo je rovnou předem odmítnou jako ne příliš lákavé. V této řadě časopisů Pochutnej si se STOBem vám každý měsíc budeme přinášet recepty na pokrmy, na kterých si pošmáknete a přesto nebudete tloustnout, naopak, kila vaší tělesné hmotnosti budou úspěšně ubývat. Získáte inspiraci pro jídelníček, který přispěje ke zlepšení vašeho zdraví, případně k redukci váhy, ale zároveň nesníží kvalitu vašeho gurmánského způsobu života.

A co víc - přineseme recepty na jídla, která znáte, máte rádi a jedinou jejich vadou je, že vám je neustále někdo zakazuje. Ke klasickým pokrmům budeme nabízet „zdravější alternativu“. Díky tomu si budete moci dopřát chutí i vůní, na které jste zvyklí, a netrpět přitom úzkostí, že si tím ubližujete. Vyzkoušejte a uvidíte. Přejeme vám k tomu dobrou chuť. A samozřejmě se dozvíte i mnoho dalších informací z oblasti, která je nejčastějším konverzačním tématem žen - člověk a kila. Nebude chybět ani okénko pro diabetiky. Budeme se snažit, abyste se dozvěděli něco nového a pobavili se při tom. Nabídneme i recepty, abyste si pochutnali a potěšili svoje chuťové buňky, ale zároveň nedopřáli buňkám tukovým.

Pochutnej si se STOBem

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106
VYDAVATEL, REDAKCE: www.azgastro.cz , e-mail: redakce@azgastro.cz, **ŠÉFREDAKTOR:** PhDr. Iva Málková, e-mail: malkova@istob.cz, **GRAFIKA, ZLOM:** DTP AZ Gastro, **FOTOGRAFIE:** Fotostudio Platl **INZERCE:** Jiří Broulím. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice Pochutnej si s....

Smutný boj o veselejší konec

Dostala jsem možnost napsat pár řádek k zahájení vydávání internetového časopisu o zdravém jídle a zdravém životním stylu. Ač začnu možná trošku pesimisticky.

Věnuji se intenzívně léčbě nadváhy a obezity již 7 let. Za to dobu jsem získala náhled, že léčba této nemoci je mnohem těžší a procento „vyléčených" je mnohem menší než například léčba onkologických nemocí. Mám sama možnost srovnání, protože jsem na onkologii také pár let pracovala. Onkologická léčba jde dopředu a procenta pacientů, kteří se plně vyléčí anebo kterým se výrazně prodlouží přežití, se postupně zvyšují. U léčby obezity je bohužel procento „vyléčených" mnohonásobně menší. Asi pouhých 5 % těch, kteří se rozhodnou s nadváhou něco udělat, udrží tuto sníženou hmotnost po 5 let. U těch ostatních se hmotnost vrací jojo efektem zpět a výše. Právě pro tuto neúspěšnost chodí po naší planetě víc jak čtvrtina populace s nadváhou či obezitou, a brzy to bude skoro polovina. Obézních je dokonce již více než těch, kteří trpí podvýživou. Právě pro tento nerovnoměrný boj obdivuji každého, kdo má chuť a sílu bojovat ať již na straně pacienta - hubnoucího člověka, nebo i jen toho, kdo se snaží žít zdravě a udržovat si aktivně svou životní pohodu. Ale zároveň obdivuji i ty na druhé straně, tedy profesionály, kteří ochotně a s úsměvem podávají pomocnou ruku s vědomím, že tento boj zatím vyhrává na velké čáře nadváha. Ale možná právě proto, že jsme člověci rozumní a víme, co je pro nás a naše budoucí pokolení důležité, neustále máme puzení pomáhat tuto nerovnoměrnou houpačku zhoupnout na druhou stranu.

Každá rozumná aktivita, která pomáhá ke zdravému životnímu stylu, je vítána. Třeba i tím, že každému, kdo chce, pomáhá získat dostatek kvalitních informací, jak z kola ven. Myslím si, že v každém z nás, kdo do toho boje nastoupí, alespoň nějaké ty střípky - ráda bych řekla velké střepy - zůstanou a stanou se naší součástí. A zvláště, pokud si při tom pochutnáme.

MUDr. Petra Šrámková
Centrum pro léčbu obezity
Klinické centrum ISCARE Lighthouse
Jankovcova 1569/2c, Praha 7
tel: 234 770 260
mail: sramkova@iscare.cz
www.iscare.cz

Text: MUDr. Petra Šrámková, FOTO: Zdeněk Plat!

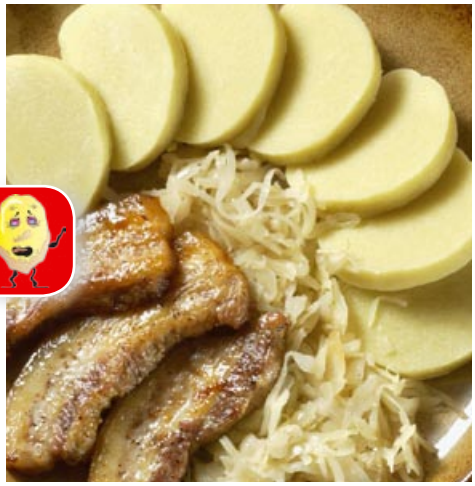
Zákon zachování energie nelze obelstít

Pokud sníme přesně to množství, které tělo potřebuje k vykonávání svých funkcí, máme stálou váhu. Pokud jsme znevýhodněni tím, že máme menší možnost vydávat energii aktivním pohybem, musíme ubrat na příjmu, ale takovým způsobem, aby tělo dostalo všechny základní živiny, vitaminy a minerály. Co to prakticky znamená?

Pokud máme problémy s nadváhou, měli bychom za den přibližně sníst:

400 g zeleniny	(200–400 kJ)
150 g ovoce	(400 kJ)
200–300 g mléčných výrobků: mléko, jogurt, tvaroh	(400–800 kJ)
1–2 kusy pečiva a 1 menší přílohu	(1200–1600 kJ)
50–100 g sýra	(400–1200 kJ)
100–200 g ryb, drůbežího nebo jiného libového masa či šunky	(400–1600 kJ)
0–1 vejce	(0–400 kJ)
1 polévkovou lžíci rostlinného oleje	(400 kJ)
nebo 10 g ořechů	(200 kJ)
+ 2–3 litry tekutin (voda, čaj a další neenergetické nápoje)	

Neznamená to však, že bychom si měli zakazovat oblíbená jídla. Pokuste se hlavní jídla upravit tak, aby polovinu talíře tvořila zelenina, čtvrtinu příloha a čtvrtinu kvalitní bílkovina (maso, ryby, drůbež, šunka, sýr apod.). Inspirujte se obrázkem.



Text: PhDr. Iva Málková, Foto: Zdeněk Platl

Odhad váhy a energie – základ rozumné redukce váhy

K zdravému životnímu stylu, a tedy ani k hubnutí nevedou žádné zázraky, ale cílená pozvolná změna stravovacích návyků. Názory na výživu se velmi různí, a proto nebuďte překvapeni, že ne vždy dostanete stejné informace. To, na čem se však všichni odborníci shodnou, je platnost zákona zachování energie, který říká, že bychom měli zachovávat rovnováhu mezi přijatou a vydanou energií. Pokud přijmete větší množství energie, než jste schopni vydat, pak se nadbytek uloží v podobě tělesného tuku a naopak, pokud přijmete méně než vydáte, tělo „odčerpá" energii a tukové zásoby mizí. Prvním krůčkem k úspěchu bude, abyste se začali orientovat v energetické hodnotě potravin a přizpůsobili svůj energetický příjem tak, aby vyhovoval cíli, který sledujete – hubnout nebo si udržet váhu.

Počítání energie vás může zpočátku obtěžovat, ale během tří týdnů dostanete váhu i energii vašich oblíbených potravin „do oka" a nebudete muset již nic vážit. Doporučujeme vám však alespoň 1x potravinu, zvláště tu, kterou konzumujete často, zvážit a budete možná překvapeni, o kolik jste se „sekli."

Pro ulehčení odhadu potravin vám bude sloužit následující pomůcka.

Na třech talířích je vždy stejná potravina, avšak v různém množství.

Chléb (ŠUMAVA)

50 g / 500 kJ

Chléb (ŠUMAVA)

70 g / 700 kJ

Chléb (ŠUMAVA)

100 g / 1000 kJ

Sýr plísňový (NIVA)

30 g / 450 kJ

Sýr plísňový (NIVA)

50 g / 750 kJ

Sýr plísňový (NIVA)

100 g / 1500 kJ

Text: PhDr. Iva Málková, Foto: Zdeněk Platl

Okurka salátová

100 g / 70 kJ

Okurka salátová

300 g / 210 kJ

Okurka salátová

500 g / 350 kJ

Banán bez slupky

50 g / 200 kJ

Banán bez slupky

100 g / 400 kJ

Banán bez slupky

150 g / 600 kJ

Chipsy

50 g / 1000 kJ

Chipsy

100 g / 2000 kJ

Chipsy

150 g / 3000 kJ

Salám (VYSOČINA)

20 g / 380 kJ

Salám (VYSOČINA)

50 g / 950 kJ

Salám (VYSOČINA)

100 g / 1900 kJ

Text: PhDr. Iva Málková, Foto: Zdeněk Platl

Moravská klobása

50 g / 550 kJ

Moravská klobása

100 g / 1100 kJ

Moravská klobása

150 g / 1650 kJ

Těstoviny vařené

50 g / 300 kJ

Těstoviny vařené

100 g / 600 kJ

Těstoviny vařené

200 g / 1200 kJ

Hranolky smažené

100 g / 1200 kJ

Hranolky smažené

150 g / 1800 kJ

Hranolky smažené

200 g / 2400 kJ

Pokud patříte k těm, které například překvapilo, jak málo salámu VYSOČINA se vešlo do 20 g a že si v této energetické hodnotě můžete dát více než půl kila okurky, zkuste po nějakou dobu opravdu potraviny vážit na kuchyňské váze. Uvidíte, že po pár zváženích získáte potřebnou praxi a vážení už nebude postupně potřeba.

A těšte se – v naší unikátní databázi potravin budete nacházet průběžně fotky potravin o různé gramáži obdobně, jako jsme vám to ukázali nyní.

Text: PhDr. Iva Málková, Foto: Zdeněk Platl

Hubnutí na dálku?

Obezita dosáhla takových rozměrů, že není v moci odborníků se věnovat každému jednotlivci. V České republice na jednoho obvodního lékaře připadá 220 obézních pacientů (BMI 30—35), na 1 odborníka specializovaného na obezitu připadá přes 2800 těžce obézních (BMI větší než 35). Když si uvědomíme, že v České republice má každý druhý člověk nadváhu, je jasné, že se mnoha milionům hubnoucích nemůže dostat odborné pomoci. Toho samozřejmě využívají nezodpovědní podnikatelé s obchodem na hubnutí. Dietní průmysl je dokonalý — vyvolává, zejména u žen, dojem nespokojenosti s jejich tělem a současně nabízí v klamavé reklamě snadné řešení. Přitom rozhodnutí držet dietu by mělo být motivováno zdravotním zlepšením, nikoliv estetickým ideálem, který představují vychrtlé modelky. Pokud by byl opravdu vynalezen zázrak, jak se často v reklamách praví, problém obezity by byl již dávno vyřešen. Místo toho podnikání s hubnutím vzrůstá — například jen ve Spojených státech bylo doposud předloženo na třicet tisíc nejrůznějších diet či přípravků na zhubnutí. Za rok zde činí výdaje vynaložené na zhubnutí mnoho desítek miliard dolarů. Navzdory tomu i v USA pokračuje trend zvyšování výskytu obezity a obezita se stává epidemií. Nejvíce obézních bohužel hubne laickým nevhodným způsobem.

Jak to vypadá s odbornou terapií?

Pokud je někdo nemocen, většinou navštíví lékaře. Pokud v někom uzraje přesvědčení, že začne hubnout, často se na odborníka neobrátí a stane se samoléčitelem. Miliony obézních se k odborníkovi neodhodlají z mnoha důvodů. Je pro ně snazší uvěřit magickým reklamám slibujícím zhubnutí, do nichž by nemuseli vložit špetku vlastního úsilí.

Jednoduché počty v hubnutí

Pokud by se všichni lidé s nadváhou či obezitou rozhodli se svými kily navíc něco dělat pod lékařským dohledem, není jisté, že v důsledku početní převahy obézních vůči obezitologům se jim to zdaří.

Všichni na společné lodi

Jaká se nabízejí řešení, kdy při menších nákladech lze pomoci vyššímu počtu hubnoucích? Problémy jednotlivých obézních jsou si často velmi podobné, a tak se osvědčuje forma skupinového hubnutí, které má oproti individuální mnoho výhod. Hubnoucí, kteří mají mnoho společného (obdobné zkušenosti s neúspěšným hubnutím a stejný cíl – trvale zhubnout), jsou si často sami sobě terapeutem. Funguje zde vzájemná podpora, motivace, kdy jeden druhému je modelem při řešení zátěžových situacích, a řada dalších faktorů. V mnoha zemích včetně České republiky se úspěšně rozvíjejí **kurzy snižování nadváhy**. Jsou určeny klientům s nadváhou či s mírným stupněm obezity.

Hubnutí na dálku

Dalším řešením může být redukce váhy „na dálku" ať už pomocí systematického působení médií jako je rozhlas, televize a noviny, nebo využití jednoho z nemocnějších infomračních zdrojů – internetu.

Hubnutí po internetu – aneb platí, že surfovat znamená hubnout?

Jaký je vztah technického pokroku a váhy? Jednoduchý závěr – rozporuplný. Jak technický pokrok přidává kila? Na jedné straně se technické vymoženosti podílejí na stále narůstajícím počtu obézních, na druhé straně nabízejí pomoc k řešení tohoto problému. Lidé se stravují o trochu zdravěji než dříve, klesá příjem živočišných tuků, zvyšuje se spotřeba zeleniny, celková energetická hodnota přijímané stravy není vyšší než dříve. Ze zákona zachování energie je zřejmé, že k redukci nadváhy můžeme dojít pouze energetickou nerovnováhou, to znamená, že méně energie přijímáme a více vydáváme. Z toho jednoznačně vyplývá, že se na nárůstu obezity podílí především nedostatek pohybu – jinými slovy, že právě pokrok techniky je jednou z příčin sníženého energetického výdeje. Když písařky přešly z psaní na mechanickém stroji na stroj elektrický, stálo je toto uspoření každodenního pohybu dva kilogramy ročně navíc. Dnes nám vládnou počítače, mailujeme, máme dálkové ovladače… a kila přibývají tempem ještě rychlejším. Kdo se nechce hýbat, nemusí, stačí

Text: PhDr. Iva Málková, Petr Hájek

za den udělat jen pár kroků k autu a pak od něj.

Klady a zápory hubnutí na dálku

Internet může při redukci váhy pomoci v případě, že volíme kvalitní internetové stránky vedené odborníky. Jak bychom se měli v nepřeberné nabídce orientovat? Jednoduchou pomůckou je – zamyslete se nad tím, zda nabízený prostředek či postup vede k energetické nerovnováze, tedy k většímu výdeji a menšímu příjmu. Pokud ne, tento způsob hubnutí zavrhněte. Pokud ano, zamyslete se nad tím, zda se tímto způsobem můžete chovat dlouhodobě.

Mnoho webových stránek zabývajících se redukcí váhy podává pouze obecné informace, týkající se redukce váhy, a pak většinou následuje nabídka na nějaký zázračný prostředek – pak je již předem jasné, že trvalý úspěch se nedostaví. Pokud nejde o dálkové kurzy vedené individuálně terapeutem, většinou nemá zájemce o zhubnutí zpětnou vazbu a neví, zda změny, které ve svém životě dělá, jsou pro něho pozitivní. Na rozdíl od klasických kurzů se kurzy na dálku obtížně propojují s pohybovou aktivitou pod odborným vedením.

K hrubé orientaci vhodnosti výběru může sloužit též návštěvnost stránek. Ke zjištění návštěvnosti stránek slouží veřejná počítadla. Nejznámějším počítadlem je u nás web www.navrcholu.cz. I když vysoká návštěvnost není jediným měřítkem kvality, přesto o lecčem svědčí.

Pozitivní je určitě skutečnost, že hubnoucí člověk není vázán určitou hodinou začátku kurzu, což oceňují ti, jejichž pracovní vytížení je velké, nebo ti, kteří pracují na směny nebo často vyjíždějí mimo domov. Některým lidem introvertnějšího založení vyhovuje fakt, že se nemusí „zpovídat" před ostatními. Na druhé straně může mít dotyčný pocit, že je v tom sám,

Petr Hájek před kurzem

Petr Hájek v průběhu kurzu

nezvládá bez podpory mnoho faktorů, které mu hubnutí ztěžují. Tento pocit naopak v rámci skupiny odpadá – každý účastník brzy zjistí, že i ostatní se potýkají s určitými problémy a často je to právě skupina, která tomu, kdo momentálně pochybuje o svém úspěchu, ukáže cestu. Vliv skupiny může částečně nahradit diskusní forum. To se například podařilo v rámci internetového kurzu Snadně žij zdravě, kde na www.istob.cz v rubrice poradny funguje bohatá diskuse a z přispěvatelů se stala jakási svépomocná skupina.

Internetový kurz „Snadně žij zdravě"

Internetový kurz „Snadně žij zdravě" se ujal, protože nabízí zábavným způsobem nejenom informace, ale snaží se je uvést i do praktického života.

Na základě údajů, které si zadáte v úvodním dotazníku (výška, váha, pohlaví, cíl – chci hubnout, udržuji váhu po zhubnutí, nepotřebuji nebo nechci hubnout) program vypočítá vaše ideální hodnoty pro množství přijímané energie a tomu přiřadí vhodnou skladbu jídelníčku. Tyto ideální hodnoty pak bude porovnávat s hodnotami, které program vypočítá z vámi zapsaného jídelníčku a vaše úspěchy odměňuje pomocí barevných semaforků. A dává vám zpětnou vazbu nejen ve vztahu k jídelníčku, ale hodnotí i pohyb, respektive nepohyb – lenošení, hodnotí i to, zda vás provokuje k jídlu ne hlad, ale posezení u televize či stres.

A pokud máte na semaforu červenou – nabídne vám konkrétní rady, jak právě váš problém při redukci váhy řešit. Kromě čtyř základních lekcí můžete využít i lekce „Nácvik vůle", která je právě při trvalé redukci váhy rozhodující. A kdo nemá rád počítačové programy, může využít samotné databáze potravin, kde u každé potraviny najde nejenom její popis ve vztahu k redukci váhy, ale v případě potraviny bohaté na živočišné tuky a sacharidy s vysokým glykemickým indexem i nabídku vhodnějších variant.

Text: PhDr. Iva Málková, Petr Hájek

Takto se o kurzu „Snadně žij zdravě“ vyjádřil jeden z jeho aktivních účastníků Petr Hájek – Háječek:

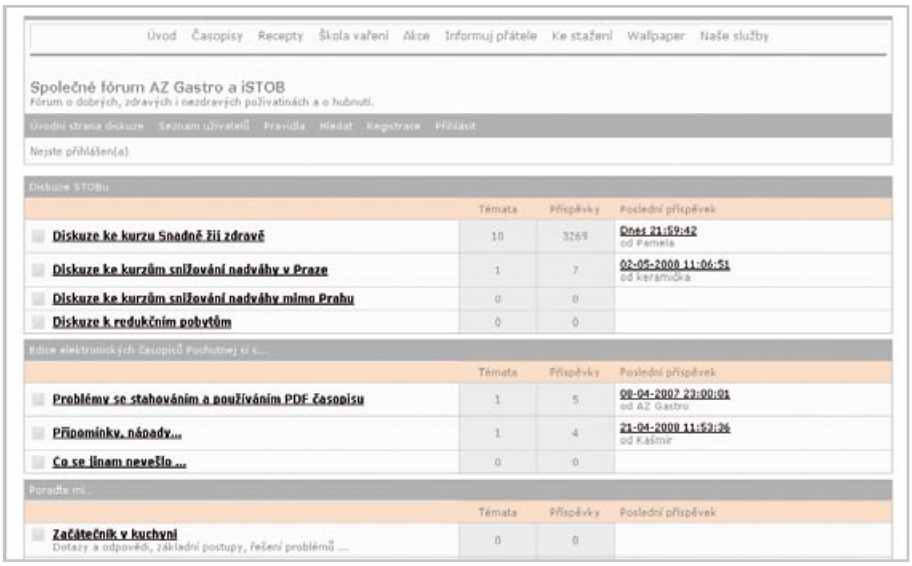
Co je to S T O B?

Světem Tisíce Obézních Bloudí
S Touhou Odstranit Boubelatost
Sport, Ten Odmítají Bohužel
Stravu, Tu Omašťují Bohatě
Slyšte, Tyjící Občané, Brzděte!
Správný Talíř Obsahuje Bílkoviny
Sacharidů, Tuků Omezte Bohatství
Snadněji Tukové Odbouráte Buňky
Sportem Tratíte Objem Břicha
Skvělým Tělem Ohromíte Bližní
Sklánět Trupy Obdivem Budou!
Stačilo! Teď Objasním Budoucím
co tušili už skrytě: S T O B je přeci
STop OBezitě!

Když se mi letos v březnu dostal do rukou leták „Redukčně-kondiční pobyty 2008“ společnosti STOB, říkal jsem si – co je to za sektu? Na první straně sedmnáct usměvavých ženských tváří a jeden Holoubek (organizátoři a lektoři). Vida, stačil měsíc, a tvářím se jako oni. V onom výše zmiňovaném letáčku byl odkaz na nové webové stránky společnosti STOB (www.istob.cz). Podíval jsem se na ně, a co tato exkurze udělala s mým životem, to se dočtete právě tam. Mimo jiné začínal kurz:

SNADNĚ ŽIJ ZDRAVĚ

Lidé mající problémy s nadměrnou hmotností se mě ptají, jakou dietu držím, že jsem tak nápadně zhubnul. Odpovídám jim, že žádnou. Prý musím být nemocný. Už jste někdy viděli nemocného člověka, který je neustále dobře naladěn, svěží a při chuti k životu a jídlu? A tak si hlavy lámou, čím to je – protože nevěří, že mi pomohla kognitivně-behaviorální terapie. Říkám, zkuste to na vlastní žaludek. Oni: „Terapii? Proč? Nejsme blázni!“
Při tom způsobu jejich přemýšlení upřímně pochybuji, zda si tak trošičku nelžou. Je zajímavé, že nikdo z nich není spokojen s tím, jak vypadá, ale všichni jsou spokojeni s tím, jak myslí…



Úvodní obrazovka DISKUZNÍHO FÓRA

O tom, jak probíhá nikdy nekončící kurz „Snadně žij zdravě“ u mě už víte. Jenže nejen já jsem si nenechal své zkušenosti pro sebe, a proto bylo založeno:

DISKUZNÍ FÓRUM

To se téměř okamžitě stalo nedílnou součástí kurzu. Viz: www.istob.cz Poradny a diskuze. Co tam se děje, to se nedá popsat, to se musí číst. A je co. Do 10. 5. je zde 3350 příspěvků, 18 témat a 38 000 zobrazení.Kdyby mi to drzost dovolila, napsal bych, že si tam připadám jako paša. Jenže jsem slušně vychován, a tak to nenapíšu… Nedávejte tyto řádky číst mé manželce, měl bych doma peklo. Jsou tam totiž (doufám, že zatím) jen samé ženské! Diskuzní fórum, říkejme mu ISTOB klub, je záležitost celorepubliková. K dispozici je celá škála skvělých žen všech věkových kategorií, ochotných poradit či pomoci. Je skutečně poznat, že s vámi komunikuje člověk oplývající optimismem a vyzařující pozitivní energií. Ale kdo by, po absolvování kurzu, takový nebyl? Za pár dní budou pořádat svůj první společný víkend. Nechcete se přidat? Či se už příště sejdete u vás?

Úvodní obrazovka internetového kurzu SNADNĚ ŽIJ ZDRAVĚ

Text: PhDr. Iva Málková, Petr Hájek

Nepohyb čili lenošení

Při redukci váhy se kromě aktivního pohybu klade důraz i na jeden nový aspekt životního stylu, a to na tzv. „neaktivní“ čas. Několik zajímavých článků o sledování televize, videa a počítačových her ve vztahu k obezitě z poslední doby uvádí, že u těchto „neaktivit“ jsou prokazovány užší souvislosti s obezitou. Na druhé straně denní pohybová aktivita např. ve formě rychlé chůze alespoň 1 hodinu denně toto riziko výrazně snižuje.

Proč právě sledování TV je tak rizikové?

Při sledování televize je energetický výdej nižší než při jiných činnostech provozovaných vsedě (např. řízení automobilu, šití, sezení u PC). U televize se většinou zvyšuje i energetický příjem, často je tendence při televizi něco jíst nebo pít. Jedinci sledující televizi mívají často nezdravé stravovací návyky, které někdy bývají spojeny i s TV reklamou potravinových produktů. Častým sledováním televize zbývá též méně času na jiné, bohulibější aktivity. Proto kromě zvyšování pohybových aktivit doporučují dnes odborníci i omezování tohoto „neaktivního“ času.

Vývoj doby

Chytrý hlídač

Entertrainer je přístroj, který spojuje monitor srdečního tepu s televizí. Když šlapete na rotopedu a začnete cvičení trochu šidit, dostane se vám důrazného upozornění, že máte přidat – tep totiž klesne pod určitou hranici a vzápětí se ztratí zvuk i obraz. Chcete-li tedy při cvičení sledovat televizi, nesmíte ve svém úsilí polevovat.

www.theentertrainer.com

Cena:129 USD

Text: PhDr. Iva Málková, Foto: Zdeněk Plat!

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoenergetické?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, většinou vás napadne slůvko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit odříkání. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou" a vědí, že si ani při hubnutí nemusejí odpírat chutné jídlo. Naše recepty vám ukáží, jak lze úpravou klasických předpisů na oblíbené pokrmy příjem energie snížit.
Uvádíme vždy dva recepty podobného jídla, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení nevhodných skrytých tuků a sacharidů) málo energie. Technologickou úpravou jídla bez použití zjevných tuků (s použitím vhodného nádobí) snížíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm by měl lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku. Obě jídla vypadají lákavě a doufáme, že si i při nízkokalorické variantě opravdu pochutnáte. U každého jídla je uvedena jeho energetická hodnota a složení (B – bílkoviny, T – tuky, S – sacharidy). Údaje se týkají jedné porce.

Kuřecí špízy (1 porce)

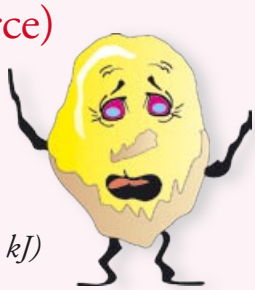
- *130 g kuřecích prsou (630 kJ)*
- *20 g cibule (40 kJ)*
- *100 g cukety (80 kJ)*
- *50 g červené papriky (60 kJ)*
- *5 g oleje (190 kJ)*
- *150 g brambor (450 kJ)*

1 porce	1450 kJ
Bílkoviny	35 g
Tuky	7 g
Sacharidy	36 g

Omyté a osušené maso nakrájejte na kostky, ostatní zeleninu na kousky a střídavě napichujte na grilovací jehlu, dejte na olejem vytřený pekáček, mírně podlijte a v troubě upečte.

Ušetříte 2030 kJ

Vepřové ražniči (1 porce)



- *130 g vepřové plece (1310 kJ)*
- *40 g cibule (80 kJ)*
- *15 g slaniny (470 kJ)*
- *50 g kapie (60 kJ)*
- *5 g oleje (190 kJ)*
- *150 g smažených brambor (1370 kJ)*

1 porce	3480 kJ
Bílkoviny	25 g
Tuky	67 g
Sacharidy	34 g

Omyté a osušené maso nakrájejte na větší kostky, slaninu na hranolky, cibuli a papriku na dílky. Na špejli nebo grilovací jehlu postupně napichujte jednotlivé suroviny, dejte na olejem vytřený pekáček, podlijte mírně vodou a v troubě upečte.

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Zelňačka trochu jinak (1 porce)

Je to opravdu maxiporce – jako hlavní jídlo, jinak stačí polovina.

- *120 g brambor (400 kJ)*
- *200 g kysaného zelí (160 kJ)*
- *120 g selského jogurtu (360 kJ)*
- *25 ml mléka Tatra grand (160 kJ)*
- *1 vařené vejce (340 kJ)*
- *500 ml vody*
- *sůl, kmín*

Brambory nakrájejte na kostičky, zalijte vodou, ochuťte solí a kmínem a vařte doměkka. Potom přidejte zelí (bez nálevu) a vařte, až změkne. Přidejte jogurt, Tatru a pokrájená vejce. Pokud je třeba dokyselit, použijte nálev ze zelí.

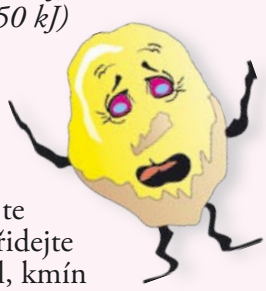
1 porce	1420 kJ
Bílkoviny	14 g
Tuky	18 g
Sacharidy	31 g

Ušetříte 1260 kJ

Zelňačka (1 porce)

Je to opravdu maxiporce – jako hlavní jídlo, jinak stačí polovina.

- *120 g brambor (400 kJ)*
- *200 g kysaného zelí (160 kJ)*
- *25 g cibule (50 kJ)*
- *70 g uzeného masa (1280 kJ)*
- *50 g kysané smetany (350 kJ)*
- *10 g másla (300 kJ)*
- *10 g mouky (140 kJ)*
- *500 ml vody*
- *sůl, kmín*



Z másla a mouky udělejte jíšku, zalijte ji vodou, přidejte pokrájené brambory, sůl, kmín a vařte doměkka. Potom přidejte zelí (bez nálevu) a vařte, až změkne. Dochuťte kysanou smetanou, osmaženou cibulkou a pokrájeným uzeným. Pokud je třeba dokyselit, použijte nálev ze zelí.

1 porce	2680 kJ
Bílkoviny	19 g
Tuky	45 g
Sacharidy	41 g

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Falešná dršťkovka (1 porce)

- *25 g sójového granulátu s příchutí šunky (360 kJ)*
- *40 g kořenové zeleniny (80 kJ)*
- *25 g cibule (50 kJ)*
- *3 g (lžička) oleje (110 kJ)*
- *1/4 kostky masoxu (30 kJ)*
- *7 g ovesných vloček (110 kJ)*
- *1/2 stroužku česneku (20 kJ)*
- *1 lžička mleté sladké papriky*
- *500 ml vody*
- *pepř, sůl*
- *1 lžička majoránky*

Do hrnce dejte olej, na něj přidejte cibulku nakrájenou nadrobno a papriku. Nechte zpěnit. Zalijte vodou, přidejte granulát, zeleninu, masox a povařte 15 minut. Ovesné vločky opražte nasucho na pánvi a rozdrťte v hmoždíři. Touto „moukou“ zahustěte polévku, dochuťte kořením a česnekem utřeným se solí a ještě 10 minut povařte. Dosolte.

1 porce	760 kJ
Bílkoviny	16 g
Tuky	4 g
Sacharidy	20 g

Dršťková polévka (1 porce)

- *200 g dršťek (780 kJ)*
- *40 g kořenové zeleniny (80 kJ)*
- *25 g cibule (50 kJ)*
- *15 g sádla (480 kJ)*
- *15 g hladké mouky (210 kJ)*
- *1/4 kostky masoxu (30 kJ)*
- *1/2 stroužku česneku (20 kJ)*
- *1 lžička mleté sladké papriky*
- *500 ml vody*
- *pepř, sůl*
- *1 lžička majoránky*

Dršťky pečlivě omyjte, zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Pak vodu slijte a dršťky opláchněte. Zalijte je znovu studenou vodou, osolte a vařte doměkka nejlépe v tlakovém hrnci. Vařené dršťky vyjměte a prochladlé nakrájejte na nudličky. Ze sádla, cibule a mouky připravte jíšku, zaprašte ji mletou sladkou paprikou a ještě opatrně osmahněte. Jíšku rozmíchejte v menším množství prochladlého vývaru nebo vody a vmíchejte ji do polévky. Přidejte očištěnou a nahrubo nastrouhanou zeleninu, masox, pepř a vařte asi 30 minut. Před dokončením polévku okořeňte utřeným česnekem, majoránkou a dosolte.

1 porce	1650 kJ
Bílkoviny	35 g
Tuky	19 g
Sacharidy	20 g

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Placičky z krůtího masa s plněnými bramborami (1 porce)

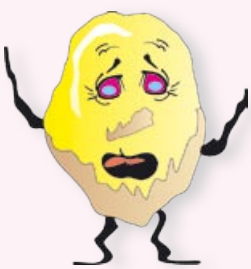
- *80 g krůtích prsou (390 kJ)*
- *1/2 ks vejce (160 kJ)*
- *5 g solamylu (70 kJ)*
- *10 g oleje (380 kJ)*
- *40 g cibule (80 kJ)*
- *150 g brambor (490 kJ)*
- *30 g nízkotučného sýra (230 kJ)*
- *30 g nízkotučného bílého jogurtu (70 kJ)*
- *50 g rajčat (50 kJ)*

1 porce	1920 kJ
Bílkoviny	31 g
Tuky	15 g
Sacharidy	49 g

Brambory uvařte, rozkrojte je a vydlabejte. To, co jste vydlabali z brambor, smíchejte se solí, pepřem, nastrouhaným sýrem, jogurtem, spařenými rajčaty a pažitkou. Směsí naplňte vydlabané brambory a asi 20 minut zapékejte v troubě. Maso nakrájejte na nudličky, cibuli na jemná půlkolečka. Promíchejte s kořením, vejcem a solamylem. Nechte asi 2 hodiny odležet. Pak tvořte placičky, které opečte po obou stranách.

Ušetříte 2080 kJ

Placičky z mletého masa, zapečené brambory s nivou (1 porce)



- *80 g mletého masa (1110 kJ)*
- *1/2 ks vejce (160 kJ)*
- *3 g solamylu (40 kJ)*
- *30 g cibule (60 kJ)*
- *20 g strouhanky (230 kJ)*
- *20 ml polotučného mléka (40 kJ)*
- *1/4 ks vejce (80 kJ)*
- *20 g oleje (940 kJ)*
- *200 g brambor (670 kJ)*
- *25 g sýra niva (390 kJ)*
- *40 ml kysané smetany (230 kJ)*
- *50 g rajčat (50 kJ)*

1 porce	4000 kJ
Bílkoviny	30 g
Tuky	68 g
Sacharidy	56 g

Uvařené brambory rozkrojte a vydlabejte. To, co jste vydlabali, smíchejte se solí, pepřem a nastrouhanou nivou, kysanou smetanou, spařenými rajčaty, pažitkou, a brambory touto směsí naplňte. Zapékejte asi 20 minut v troubě. Umleté maso smíchejte s cibulí pokrájenou na půlkolečka, kořením, vejcem a solamylem. Nechte asi 2 hod. odležet. Potom tvořte placičky, obalte je v trojobalu a smažte na oleji.

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Ušetříte 1970 kJ

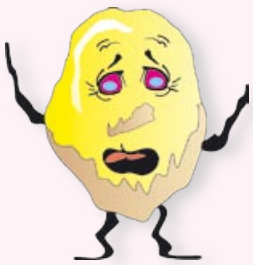
Šmakoun s houbovou omáčkou (1 porce)

- *1 kus šmakouna (220 kJ)*
- *10 g sušených hub (140 kJ)*
- *400 ml vody*
- *10 g cibule (20 kJ)*
- *5 g oleje (180 kJ)*
- *5 g mouky (70 kJ)*
- *25 g zakysané nízkotučné smetany (170 kJ)*
- *sůl, pepř, zelená petrželka*

1 porce	800 kJ
Bílkoviny	19 g
Tuky	8 g
Sacharidy	10 g

Houby zalijte vodou nejlépe několik hodin předem a pak vařte půl hodiny. Cibulku nasekejte nadrobno, osmažte na oleji, přidejte houby a vývar z hub, chvíli povařte, vlijte smetanu s rozmíchanou moukou, nechte přejít varem, osolte, opepřete. Vložte šmakouna a nechte prohřát. Na talíři posypte zelenou petrželkou.

Kotlety s houbovou omáčkou (1 porce)



- *150 g kotlet (1300 kJ)*
- *5 g oleje (190 kJ)*
- *10 g sušených hub (140 kJ)*
- *400 ml vody*
- *10 g cibule (20 kJ)*
- *10 g másla (300 kJ)*
- *10 g mouky (150 kJ)*
- *50 ml šlehačky (670 kJ)*
- *sůl, pepř*

1 porce	2770 kJ
Bílkoviny	35 g
Tuky	50 g
Sacharidy	18 g

Kotlety naklepte, osolte, opepřete a osmahněte na oleji. Houby zalijte vodou nejlépe několik hodin předem a pak vařte půl hodiny. Cibuli nakrájejte nadrobno a na másle usmažte světlou cibulovou jíšku. Zalijte vývarem z hub, povařte, přidejte houby, opět povařte, osolte, opepřete a zjemněte šlehačkou. Na talíř dejte smažené kotlety a přelijte omáčkou.

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Brokolicovo-bramborová kaše (1 porce)

- *100 g brambor (330 kJ)*
- *90 g (1/4 sáčku) mražených brokolicových růžiček (90 kJ)*
- *1 stroužek česneku (40 kJ)*
- *1 dl nízkotučného mléka (140 kJ)*
- *sůl, pepř*

1 porce	600 kJ
Bílkoviny	9 g
Tuky	2 g
Sacharidy	22 g

Oloupané brambory nakrájejte na menší kousky a uvařte v osolené vodě. K téměř uvařeným bramborám přidejte růžičky brokolice a vařte, až změknou. Částečně slijte a ve zbytku vody rozšťouchejte brambory s brokolicí. Přilijte mléko, přidejte rozlisovaný česnek a ručním mixérem vyšlehejte na krém. Osolte a opepřete.

Bramborová kaše (1 porce)

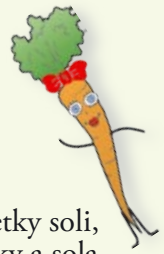
- *200 g brambor (660 kJ)*
- *1 dl mléka (140 kJ)*
- *15 g másla (450 kJ)*
- *sůl*

1 porce	1250 kJ
Bílkoviny	6 g
Tuky	12 g
Sacharidy	40 g

Oloupané brambory nakrájejte na menší kousky a uvařte v osolené vodě. Slijte, přilijte mléko, přidejte máslo a ručním mixérem vyšlehejte na krém. Osolte.

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Tvarohové knedlíky s jahodovým pyré (1 porce)

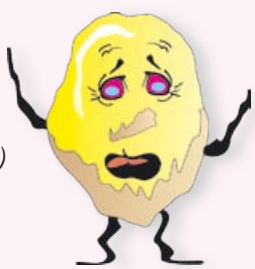


- 200 g tvarohu (850 kJ)
- 30 ml nízkotučného mléka (50 kJ)
- 10 g solamylu (140 kJ)
- 30 g dětské krupičky (440 kJ)
- 150 g zahradních jahod (270 kJ)

1 porce	1750 kJ
Bílkoviny	43 g
Tuky	2 g
Sacharidy	54 g

Z tvarohu, špetky soli, mléka, krupičky a solamylu vypracujte těsto. Z hmoty tvořte knedlíky, které vkládejte do vařící vody a zvolna vařte (krátce po zavaření je opatrně zamíchejte, aby se nepřichytily ke dnu). Jahody omyjte, nechte okapat a rozšlehejte na kaši. Po uvaření knedlíky vyndejte na talíř a přelijte jahodovým pyré.

Kynuté švestkové knedlíky (1 porce)



- 3 g droždí (10 kJ)
- 5 g cukru (80 kJ)
- 50 ml mléka (100 kJ)
- 120 g polohrubé mouky (1750 kJ)
- 120 g švestek (370 kJ)
- 10 g moučkového cukru (170 kJ)
- 20 g rozpuštěného másla (620 kJ)

1 porce	3100 kJ
Bílkoviny	15 g
Tuky	20 g
Sacharidy	124 g

Z droždí, špetky cukru a poloviny mléka udělejte kvásek, který nechte na teple vykynout. Do prosáté mouky přidejte sůl, kvásek a zbylé mléko. Vypracujte těsto a dejte vykynout. Švestky omyjte, nechte okapat, rozkrojte a vyloupejte pecky. Z dostatečně vykynutého těsta vyválejte silnější plát, nakrájejte z něj čtverce, ty naplňte švestkami a vytvořte knedlíky. Vařte ve vroucí vodě 10–12 minut.

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Tvarohová bábovka (12 porcí)

Pozor, v tomto případě jsou dávky rozepsány na celou bábovku!

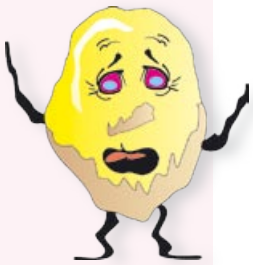
- *250 g polohrubé mouky (3520 kJ)*
- *250 g odtučněného tvarohu (780 kJ)*
- *200 g hery (5560 kJ)*
- *50 g cukru (800 kJ)*
- *15 g sladidla Irbis big sweet (260 kJ)*
- *4 vejce (1360 kJ)*
- *1 prášek do pečiva*
- *pár kapek mandlové tresti*

1 porce	1020 kJ
Bílkoviny	7 g
Tuky	16 g
Sacharidy	19 g

Celá vejce ušlehejte s cukrem do husté pěny, přidejte mouku s práškem do pečiva, sladidlo, tvaroh a rozpuštěnou (ne však horkou) heru. Vše utřete, ochuťte trestí. Těsto nalijte do vymazané a hrubou moukou vysypané bábovkové formy a pečte při 180 °C 40–45 minut. Nakrájejte na 12 porcí.

Vídeňská bábovka (12 porcí)

Pozor, v tomto případě jsou dávky rozepsány na celou bábovku!



- *300 g polohrubé mouky (4230 kJ)*
- *280 g másla (8430 kJ)*
- *280 g moučkového cukru (4480 kJ)*
- *6 vajec (2040 kJ)*
- *1 prášek do pečiva*
- *1/4 l smetany (3200 kJ)*
- *citrónová kůra*
- *1 vanilkový cukr (320 kJ)*
- *50 g mletých ořechů (1400 kJ)*

1 porce	2010 kJ
Bílkoviny	7 g
Tuky	25 g
Sacharidy	58 g

Žloutky utřete s máslem a cukrem, přidejte mouku s práškem do pečiva, vanilkový cukr, ořechy, nastrouhanou kůru z citrónu, přilijte smetanu a nakonec zlehka vmíchejte tuhý sníh z bílků. Těsto nalijte do vymazané a hrubou moukou vysypané bábovkové formy a pečte při 180 °C 50–55 minut. Nakrájejte na 12 porcí.

Text: PhDr. Iva Málková, Jaroslava Štochlová, Foto: Zdeněk Platl

Touha lidí zhubnout bez práce je mocná a nechává vydělávat nezodpovědným obchodníkům s hubnutím, kteří zejména v populárních časopisech slibují, že nemusíte měnit nic na svém životním stylu – tedy můžete jíst i nadále, co hrdlo ráčí, a nemusíte se hýbat – a něco zhubne za vás. A tak se nabízejí zázračné pilulky, náplasti, mýdla, čaje a podobně. Společnost STOB se k tomu staví tak, že ve vztahu k redukci váhy záleží minimálně v 95 % na tom, jak se sami postaráte o svou dosavadní energetickou nerovnováhu (příjem versus výdej) a že většina studií na potravní doplňky neprokazuje takovou efektivitu, kterou přípravky slibují.

Nemluvíme však o farmakoterapii či o vitaminech a minerálech, které někdy lidem při „zátěži" či méně vhodném životním stylu chybí a je třeba je cíleně doplnit (např. vápník při osteoporóze, ale také vlákninu, antioxidanty či polynenasycené mastné kyseliny).

Spasí nás potravní doplňky?

O vyjádření k novému přípravku „Xtreme TrimTM Phase 2" jsme požádali doc. MUDr. Lubomíra Kuželu

„Xtreme TrimTM Phase 2" dle reklamy slibuje zhubnutí bez výrazných změn v jídelníčku. O co jde? Přípravek není nic jiného než komerčně upravený extrakt z Phaseolus vulgaris, tedy z fazole obecné. Extrakt se dávno používal pro močopudný účinek, sloužil také v lidovém léčitelství či i v tehdejší medicíně jako přírodní léčivý prostředek. Konkrétně začátkem minulého století napomáhal u lehčích forem cukrovky snížit množství glukózy v moči či při laboratorním vyšetření pak glukózu v krvi. Skutečný mechanismus působení známe vlastně až nyní – jde o vliv určitých přírodních látek na snížení glykemického indexu požitého jídla. Autoři (či výrobci) výrobku „Xtreme TrimTM Phase 2" udávají, že tento přípravek „neutralizuje" trávicí enzym amylázu. Pokud by tomu tak bylo, šlo by to přirovnat k přípravku Xenical, kde enzym lipáza snižuje vstřebávání určitého procenta tuků. V našem případě to však

takto nefunguje, protože mechanismus je poněkud jiný. Pravdou je, že výrobek ovlivňuje vstřebávání sacharidů, ale to mechanismem stejným, jak to dělá rozpustná vláknina. Ta snižuje glykemický index konzumované potraviny, a tím se zpomaluje vstřebávání sacharidů. Konec konců fazole a obecně všechny luštěniny doporučujeme při redukci váhy, protože jsou z hlediska glykemického indexu výhodné. Podle dalších, ověřených zdrojů fazole obecná obsahuje kyselinu askorbovou, aminokyseliny, steroly, flavonoidy, cholin, oligosacharidy, hemicelulózu, glukokininy, trigonellin, kyselinu křemičitou, kobalt, měď a zinek.

Již z tohoto složení je patrné, že jde vlastně o komponenty obecně existující u všech luštěnin. Myslím, že z praktického hlediska je vhodnější doporučit do výživy více luštěnin v různé formě, pozitivní účinek bude výraznější a bude vlastně pokrývat všechny komponenty obsažené v komerčně doporučovaném přípravku. Řada medikamentů, které se začínají používat v diabetologii a mají sou-

Text: PhDr. Iva Málková, doc. MUDr. Lubomír Kužela, prof. MUDr. Štěpán Svačina, FOTO: archiv autorů

časně také do určité míry vliv na hmotnost, mají velmi podobný účinek, tj. zpomalují vstřebávání sacharidů, čímž vlastně snižují glykemický index.

A jaký názor má na potravní doplňky prof. MUDr. Štěpán Svačina?

Profesor MUDr. Štěpán Svačina

Především je třeba rozlišovat potravní doplňky a léky

Účinnost opravdových léků se prokazuje v tzv. zaslepených klinických studiích. Lékař ani pacient nevědí, kdo užívá placebo a kdo opravdový lék, a pak se výsledky vyhodnotí. Aby byl lék uznán jako účinný, nestačí jedna studie, ale jsou jich nutné často desítky. V argumentaci pro potravinové doplňky se obvykle užívají pokusy na zvířatech, které nejsou přenositelné na člověka. Zaslepené pokusy potravinových doplňků obvykle žádný efekt neukázaly nebo jen efekt sporný. Nyní se šíří například **produkty z fazolí**, u kterých skutečně existuje jedna zaslepená studie, která ukázala efekt u dobrovolníků s mírnou nadváhou. Kdyby šlo o schválení přípravku jako léku, bylo by nutno udělat mnoho dalších studií, než by byla existence nového léku uznána. Zde je bohužel důkazů málo, nelze vyloučit, že výsledek jedné zmíněné studie byl náhodný, přípravek by bylo nutno vyzkoušet u opravdu obézních v různém uspořádání. I když potravinové doplňky jsou dobrý obchod, obézních je tolik, že vývoj nového léku by přinesl ještě větší zisky. Kdyby na principu extraktu z fazolí něco bylo, byl by dávno ve vědeckých laboratořích farmaceutických firem a byl by zajištěn patenty. To, že tomu tak není, jasně ukazuje na rozdíl mezi léky a potravinovými doplňky.

V České republice se na situaci s potravinovými doplňky díváme benevolentně, v učebnicích se o nich nezmiňujeme a píšeme jen o vědeckých přístupech, o lécích na obezitu či o operačních výkonech. Američtí lékaři jsou lépe připraveni, v učebnicích mají rozbory, proč potravinové doplňky nefungují a problematice se věnují i lékařské časopisy. Americký lékař je na boj s nevědeckými přístupy lépe připraven. Naši lékaři obvykle pacienty nechrání a říkají si, ať si to ten „hloupý pacient“ koupí, je to jeho věc. Letošní americká doporučení pro léčbu cukrovky například jasně říkají: „Diabetik by neměl jíst žádné vitaminy a potravinové doplňky.“ V našich lékárnách na pacienta útočí plakáty s mnoha přípravky na hubnutí či na snížení cukru a na pultech se nabízejí vitaminy pro diabetiky.

Hubnout se dá jen změnou životního stylu, tedy snížením příjmu a zvýšením výdeje energie – tuto situaci lze navodit **léky proti obezitě, které jsou dnes dobře dostupné, chirurgickými výkony pro obezitu nebo psychologickým působením na pacienta**. Pokud tyto postupy přerušíme, hmotnost se většinou vrátí na původní úroveň. U potravinových doplňků se obvykle nemá co vracet. Pokud po nich pacient náhodou zhubne, je stejně náhodné, zda hmotnost udrží či přibere – je to dáno hlavně jeho motivací.

Text: PhDr. Iva Málková, doc. MUDr. Lubomír Kužela, prof. MUDr. Štěpán Svačina, FOTO: archiv autorů

Zhubne něco za nás?

Nadměrná reklama na nízkoenergetické bílkovinné diety, většinou v podobě koktejlů, letos ustoupila. Zřejmě i díky Halině Pawlovské, která nebyla dost přesvědčivá. Trh se nyní orientuje na potravní doplňky. Točí se dokola CLA, kyselina hydroxicitrónová, zelený čaj, karnitin v nejrůznějších kombinacích. Z různých studií je ovšem jasné, že hlavním činitelem v redukci váhy jste vy sami – žádný přípravek za vás nezhubne. Jinou otázkou zůstává, zda při redukci váhy potřebujeme doplnit případný nedostatek vitaminů a minerálů.

Zvyšuje se při rozumném snižování nadváhy potřeba vitaminů, minerálních a dalších látek?

Většina odborníků se shoduje v tom, že pokud se energetický příjem sníží zhruba pod 6000 kJ, což je při hubnutí obvyklé, je již obtížné hradit požadované denní dávky vitaminů a minerálních látek samotnou, i když vyváženou, stravou. Navíc obézní lidé, kteří se pouštějí do hubnutí, mohou trpět nedostatkem některých vitaminů a minerálů v důsledku nevhodného složení dosavadní stravy, ač na množství jí bylo více než dostatek.

Příčiny zvýšené potřeby potravních doplňků i při rozumném snižování nadváhy:

1. Změna životního stylu – zvýšení námahy (začali jsme cvičit) a změna jídelníčku představují pro organismus zátěž, i když ve svém důsledku pozitivní. Každá zátěž organismu zvyšuje jeho nároky na dodávku potravních doplňků, zejména antioxidačních vitaminů a stopových prvků.

Supradyn je kompletní multivitamin, který doplní tělu všechny potřebné vitaminy a minerální látky, jež mohou chybět při redukčním režimu. Více na www.supradynws.cz

2. Snížení hladiny cukru, tuků, glykogenu a dalších látek v krvi, které provází snižování nadváhy, vyvolává nepříznivé subjektivní pocity, bolesti hlavy, zvýšenou únavu apod. Tyto pocity lze úspěšně kompenzovat zvýšeným příjmem zejména vitaminu C, B-komplexu a jódu.

3. Potřeba potravních doplňků stoupá při nejrůznějších zdravotních problémech, např. nemoci pohybového ústrojí nebo při onemocněních metabolismu (vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu). A právě tyto zdravotní obtíže nás mnohdy vedou k rozhodnutí snížit svou nadváhu.

4. Ženy, které hubnou opakovaně a daleko častěji než muži, potřebují větší množství zejména kyseliny listové, vápníku a železa než muži. Je to spojeno s jejich hormonálním cyklem a těhotenstvím.

5. Potřeba potravních doplňků u každého člověka stoupá s věkem, zejména po 50. roce je toto zvýšení významné. Snižování nadváhy a problémy s udržením váhy se obvykle týkají žen ve středním věku. Tady je riziko prohloubení nedostatku vitaminů a minerálních látek, způsobeného kombinací zvyšujícího se věku a redukce nadváhy, výrazné.

Ukazuje se, že i při rozumné redukci nadváhy je příjem potravních doplňků vhodný. Snížení příjmu energie znamená snížení množství přijímané potravy, a tudíž i méně vitaminů a minerálních látek. Navíc řada obézních si neví rady s vytvořením pestrého jídelníčku. Rozlišujte však doplnění vitaminů a minerálních látek od „zázračných kombinací", které slibují bezpracnou redukci váhy bez změny životního stylu.

(Text je převzat z brožury Vitaminy a minerální látky při hubnutí: ano, či ne?)

Inzerce

Zkuste to taky!

Tak co, líbí se vám kuchtění, při kterém se hubne? Pokud vás napadly jiné kombinace, jak lze známé pokrmy a nápoje vylepšit, aby byly chutné, ale přitom méně energetické, anebo jste rovnou vytvořili originální recepty, pošlete nám je do redakce. Formulář pro zaslání najdete ZDE . Vaše recepty uveřejníme v některém z příštích vydání časopisu Pochutnej si se STOBem..

Text: PhDr. Iva [illegible]ová, Foto: Zdeněk Plat!