

Pochutnej si se STOBem

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

REPORTÁŽ
Z KURZU

ZMRZLINA
PŘI HUBNUTÍ

PITNÝ
REŽIM

JAK UDĚLAT Z JÍDLA
VYSOCE KALORICKÉHO
JÍDLO NÍZKOENERGETICKÉ?

Pokyny pro pohyb v elektronickém časopise Pochutnej si se STOBem

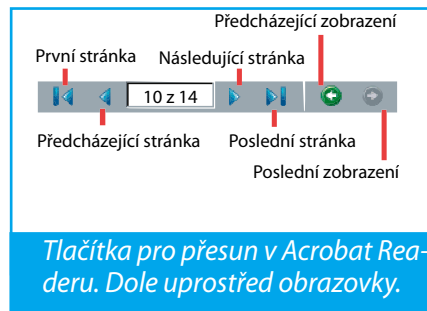
Tento manuál je zpracován pro prohlížeč Acrobat Reader 7 (u jiných verzí mohou být odlišnosti) a má vám pomoci usnadnit ovládání a pohyb v dokumentu. Potřebnou verzi prohlížeče si můžete stáhnout

Jak se v časopise jednoduše pohybovat - vyzkoušejte kliknutím

10

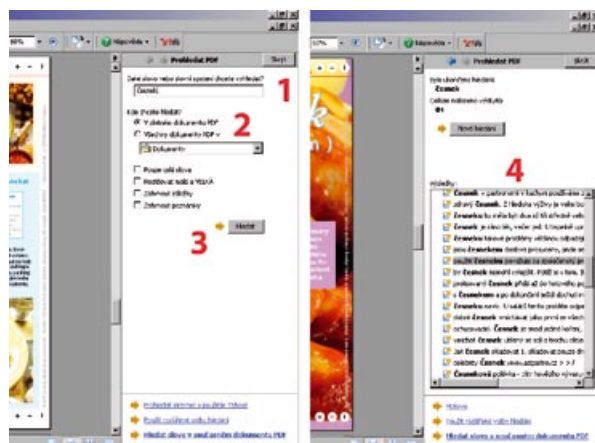
- tlačítka pro přesun na další či předcházející stránku
- tlačítka na zmenšení a zvětšení stránky
- tlačítko pro přesun na tuto stránku manuálu odkudkoliv v časopise
- tlačítko pro přesun na web (musíte být připojeni do sítě internet)
- odkaz na informaci či stránku v tomto časopise (viz sloupce na této stránce, kde se můžete kliknutím přesunout na libovolnou stránku)

Podtržený text



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 **Úpravy - 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.

- 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** - **Kopíí - Copies** (kolikrát chcete vybrané stránky vytisknout), **Měřítka 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 do tiskárny k vytištění



Obr. 3

KLIKNUŤI NA ZVOLENÉ TEMA ČI RECEPT VÁS PŘESUNE NA PŘÍSLUŠNOU STRÁNKU.

OBSAH

O ČASOPISU	4
CHCEŠ LANGOŠ, KLOBÁSU NEBO HRANOLKY?	4
VLAŠIM 25. 06. 2008	5
Do VLAŠIMI CESTA DLOUHÁ	5
CHLÉB A HRY	5
KONTAKTNÍ PŘEHLÍDKA	7
PITNÝ REŽIM PRO SUPERPOKROČILÉ	8
POCIT ŽÍZNĚ VYMIZEL	8
VODA A KILA	9
HUBNUTÍ A PITNÝ REŽIM	9
VÝDEJ VERSUS PŘÍJEM PLATÍ I PRO VODU	10
NENÍ VODA JAKO VODA	11
Pít, či nepít?	17
Co s chutí na sladké nápoje v čele s colou?	17
JAK MĚSÍC NEZHUBNOUT ANI GRAM A NEZBLÁZNIT SE Z TOHO	21
HUBNEME ZDARMA PO INTERNETU	22
PŘÍBĚHY	23
ÚSPĚŠNÉ TRIO DANA, DANIELA A VĚRA	23
ZMRZLINA PŘI HUBNUTÍ ANO, ČI NE?	25
DOHÁNÍME SVĚT I VE ZMRZLINÁCH?	25
JAK UDĚLAT Z JÍDLA VYSOCE KALORICKÉHO JÍDLO NÍZKOENERGETICKÉ?	26
ZKUSTE TO TAKY!	34

REJSTŘÍK RECEPTŮ

SVĚŽÍ VÍTR	8
ČESKÁ KLASIKA	10
ČERNÉ POHLAZENÍ	10
POMERANČOVÁ POCHOUTKA	13
VINNÁ LIMONÁDA S OVOCEM	14
KOF-FE	14
LEDOVÉ NESCAFÉ	14
OSVĚŽUJÍCÍ SEN	15
HROZNOVÉ OSVĚŽENÍ	15
RYBÍZOVÁ BOWLE	15
KOFOLA FIZZ	17
ČUBA LIBRE NEALCO	17
ŠTUDENÉ JAHODOVÉ PYŘE SE ZMRZLINOU	26
ŠTUDENÉ JAHODOVÉ PYŘE SE ŠLEHAČKOU	26
LEDOVÁ KÁVA SE ZMRZLINOU	27
LEDOVÁ KÁVA SE ŠLEHAČKOU SYPANÁ ČOKOLÁDOU	27
PALAČINKY SE ZMRZLINOU A OVOCEM	28
PALAČINKY S ČOKOLÁDOVOU PĚNOU A OVOCEM	28
POHÁR SE ZMRZLINOU, OVOCEM A SEZAMOVÝMI KOUSKY	29
POHÁR S KRÉMEM, OVOCEM A SEZAMOVÝMI KOUSKY	29



MERUŇKOVÉ POTĚŠENÍ SE ZMRZLINOU	30
MERUŇKOVÉ POTĚŠENÍ S MASCARPONE	30
JAHODY V JOGURTU SYPANÉ SKOŘIČÍ	31
JAHODY SE ŠLEHAČKOU A VAJEČNÝM LIKÉREM	31



GREPOVÉ KOŠÍČKY SE ZMRZLINOU	33
GREPOVÉ KOŠÍČKY S VAJEČNÝM KOŇAKEM A ŠLEHAČKOU	33



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 vyhledávací 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 titulěk 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...*

Chceš langoš, klobásu nebo hranolky?

Přišel jsem se po deseti hodinách v zaměstnání osvěžit na koupaliště a studenou sprchu, v podobě výše napsané věty, jsem dostal ještě dřív, než jsem si u stojanu stačil zamknout bicykl. Kolem mě se valila velmi, velmi tlustá dvojice. Promiňte, nemohu být taktičtí. Kdyby to byli dva dospělí, je mi to fuk, dělejte si, co chcete, k čemu máte mozky – ale byla to matka se synem. Jak jsem viděl a posléze i slyšel, nebyli obézní náhodou. Ta máma mu nedala šanci! Jed, provaz nebo gilotinu? Vyberte si...



Copak se tak v parném červencovém dni svačí na koupališti? Kdyby měly být tyto řádky určeny jen pro tu jednu mámu, nebudu si vyčítat, že jsem psaním ztrácel svůj čas. Já přijdu o čtvrt hodinu, ale tomu dvanáctiletému chlapci krade jeho matka s každou zbytečnou kapkou přesmaženého tuku po celých dnech čas vyměřený k životu. Prosím, zamyslete se nad tím, co vkládáte do úst svých či co dáváte jíst dětem. Dnes je tolik možností. Nikdo po vás nechce, abyste potomkům na koupališti nutili jáhly. Dobrým kompromisem je třeba zmrzlina. Nejideálnější jsou takové, které obsahují nějakou bílkovinu, např. tvaroh. Více se dočtete na stránkách tohoto čísla časopisu. Nezapomínejte ani na pitný režim – nápojům se taktéž věnujeme v tomto vydání. A až vás dítě poprosí o kofolu, nezapomeňte dodat směrem k příjemci vaší objednávky: Prosím tu bez cukru!

Vlašim 25. 06. 2008

Do Vlašimi cesta dlouhá

Redukčně-kondiční pobyty společnosti STOB se konají v mnoha městech České republiky (např. Vlašim, Luhačovice, Písek, Rabí, Jeseníky...), a protože jsou u nás hezké holky (tvoří 90 % účastníků), vyvábí je STOB na pobyty i do různých zahraničních destinací (Santorini, Chorvatsko, řecké ostrovy, Madeira, Štúrovo...).

Dlouhou dobu mě zajímalo, jak asi takový pobyt probíhá. Fantazii mám sice bujnou, ale řekl jsem si: proč si představovat něco, co mohu vidět na vlastní oči. Na týdenní pobyt nemám bohužel čas, a tak připadla v úvahu jednodenní exkurze. Prozdám vám, že jsem měl zejména poličeno na dr. Málkovou. Ona totiž zvládá tolik věcí a úkolů, což je pro mě nepochopitelné, a do poslední červnové středy jsem byl vážně přesvědčen, že má – stejně jako indická bohyně Lakšmí – několik rukou. Nakonec jsem zjistil, že je-li člověk obklopen dobře fungující smečkou bezvadných spolupracovníků, nemusí mít nadstandardní počet končetin.

Přemýšlel jsem, kam se vydat, a volba padla na Vlašim. Blíže bych měl Luhačovice, ale tam už jsem to letos propásl. Nejsem žádný velký cestovatel. Z cest si nepamatuji takřka nic, protože jakmile nasednu do dopravního prostředku a pět minut se v něm třesu, bez výjimky usínám jako kojenec. Sice jsem byl ze zdejších silnic vyklepaný jako startka, nicméně docestoval jsem v pořádku.

Chléb a hry



obr. 1

a pozvání jsem přijal. Můj žaludek se nechal rozmazlit kuřecím masem, zeleninou a takřka neviditelným kopečkem rýže. Dobré to bylo. Celou dobu oběda jsem pokukoval po jídelně a hledal nějaké, s prominutím, tlusté báby, ale nezmerčil jsem ani jedinou. Všude kolem se stravovaly jen štíhlé, maximálně plnoštíhlé laně. Naproti mně seděla jedna z nich – PhDr. Iva Málková, ze které se po chvíli vyklubala „pouze“ Iva, neb v takové skvělé partě se prý na tituly a vykání nehraje. Zato se hraje spousta jiných her. A to hned po obědě! Nestačil jsem ani pomyslet na sladké nicnedělání a už jsem byl dostrkán do tělocvičny, které jsem se já, kavárenský typ, do toho dne vyhýbal jako čert kříži. Spolu se mnou se do haly hnaly, ale s nadšením, účastnice kurzu. Kolik jich bylo, nedokážu přesně určit, protože ihned po náletu na tělocvičnu se rozletěly do prostoru

Před Sporthotelem, kde se kurz z větší části konal, mě už čekala dr. Málková, která mě ihned velkoryse pozvala na oběd. Tady se mi bude líbit, řekl jsem si, a pozvání jsem přijal. Můj žaludek se nechal rozmazlit kuřecím masem, zeleninou a takřka neviditelným kopečkem rýže. Dobré to bylo. Celou dobu oběda jsem pokukoval po jídelně a hledal nějaké, s prominutím, tlusté báby, ale nezmerčil jsem ani jedinou. Všude kolem se stravovaly jen štíhlé, maximálně plnoštíhlé laně. Naproti mně seděla jedna z nich – PhDr. Iva Málková, ze které se po chvíli vyklubala „pouze“ Iva, neb v takové skvělé partě se prý na tituly a vykání nehraje. Zato se hraje spousta jiných her. A to hned po obědě! Nestačil jsem ani pomyslet na sladké nicnedělání a už jsem byl dostrkán do tělocvičny, které jsem se já, kavárenský typ, do toho dne vyhýbal jako čert kříži. Spolu se mnou se do haly hnaly, ale s nadšením, účastnice kurzu. Kolik jich bylo, nedokážu přesně určit, protože ihned po náletu na tělocvičnu se rozletěly do prostoru

a dopočítat se jejich alespoň přibližného množství bylo zhola nemožné.

Byli jsme rozděleni na dvě skupiny. Jedna trénovala jízdu na TRIKKE, k němuž se vrátím později, a ta druhá jala se hrát turnaj v ping-pongu. Já byl součástí druhé skupiny, které velela nesmírně sympatická spolulektorka kurzu Dita Slánská. Několikrát jsem si ověřoval, zda se jmenuje skutečně Dita a ne pouze Dia, protože byla štíhlouňka až průsvitná, a měl jsem obavu, že neudrží v ruce pátku. Udržela, a jak jsem později viděl, válela pinec mistrovsky. (obr. 1) To já jsem třímal pátku v pravačce prvně v životě a byl jsem odměněn výkřiky nadšení z toho, že jsem na první pokus trefil, za který konec se drží. Inu, talent se pozná ihned... Mé výuky se ujala sama Iva. (obr. 2) Nepomohly mi výmluvy, kličky ani obezličky. Musel jsem. A představte si, dobře jsem udělal. Iva mě naučila, co s míčkem a jakým směrem jej pálit. Vždy, když se míček po mém úderu alespoň přiblížil stolu, byl jsem odměněn úsměvem, a když se mi jakousi náhodou plochu stolu podařilo zasáhnout, Iva jihla. Jak probíhal turnaj, nebudu popisovat – sportovcům je to jistě jasné a dosavadní nesportovci udělají nejlépe, když na sebe



obr. 2



Tyčinky Guareta jsou ideální svačinou na výlety a jsou i záchranou pro ty, které honí mlsná (www.drstaneck.cz).

Inzerce

Text: Petr Hájek, foto: archiv STOBu



obr. 3

hodí tričko a trenýrky a jdou si to zkusit také. A ať si nic nedělají z toho, že napoprve dopadnou třeba jako sedláci u Chlumce, či spíše jako Hájek ve Vlašimi. Proč? Protože skončit třináctý z devíti zapsaných, dokáže jen opravdu málokdo... Zatímco naše grupa křepčila kolem zelených stolů, první skupina se ve druhé části tělocvičny proháněla na stroji zvaném TRIKKE. (obr. 3) Jsem „tuzemec“, takže jeho název budu psát počestně – trajk.

Tuto trajkolku, pardon, trojkolku přijela do Vlašimi představit firma Atranet ze Starého Města u Uherského Hradiště, která ji do ČR dováží. Nebudu se rozepisovat, na jakém principu trajk funguje, nejsem technický typ (můj technický vývoj skončil u skoby...), proto bude nejlepší, když se podíváte na internet. Sotva cvičenky dotrénovaly na tříkolkách, deset nejdovážnějších z nich si dalo závod přes půl tělocvičny. Těm, kdo závodily, zvedl závod sebevědomí, přihlížejícím náladu. Sranda to byla převeliká, zranění žádná.



obr. 4

Když jsme maširovali...

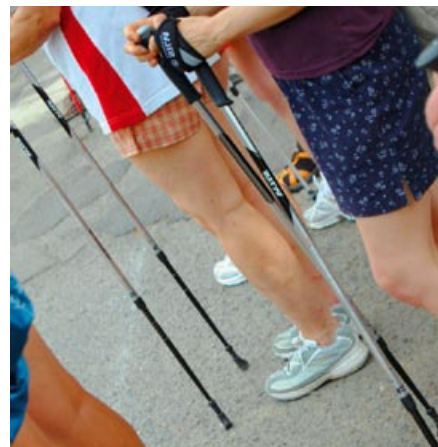
Další část zcela zaplněného programu nás čekala v podobě nordic walking – severské chůze. Instruktor Peter Chmelík (konečně chápu význam slova „chlapisko“) (obr. 4) nás před Sporthotelem vyzbrojil holemi k tomu potřebnými, předvedl jejich správný úchop a pak se chvilinku ukázkově producíroval na plácku před hotelem. Ženám se podlamovala kolena, užasle sledovaly sešnanou práci rukou a nohou tohoto Jánošíka, který místo valašek v ruce třímал aluminiové teleskopické hole, a já se stával menším a menším...

Dvacet párů nohou prokládaných hliníkovými tyčkami (obr. 5) vydalo se severskou chůzí směrem k místnímu lesoparku. Ten jsme párkrát obkroužili a po několika kilometrech chůze nás pan Chmelík nasměroval na sluncem prohřátý palouček, kde nás, dvacítku hříbečků v trávě posazených, učil správně a efektivně dýchat. Bylo to tak příjemné a osvěžující, že nebyť otravných ovádů, kteří nás brali nemilosrdně útokem, sedím tam dodnes. Původně jsme měli v úmyslu zakusit tělesné blaho při vlhčí období severské chůze – Priessnitz walkingu, ale místní park nám nenabídl potůček s protékající ledovou vodou, kterou bychom se mohli brodit, a tak nezbyvá než buď zatlačit slzu, nebo se obrátit na paní doktorku Livii Hajnou, která byla naší vycházce též přítomna. Pořádá totiž každé pondělí v podvečer v Praze v Krčském lese vycházky Priessnitz chůzí. Tam se můžete v potůčku vyráchat do sytosti.

Vraceli jsme se překrásným parkem zpět do hotelu, procházkou vyhládlé útroby volaly po lehké večeři, po které měla následovat módní přehlídka, aby se napásl i zrak. Avšak nebe nad námi začalo chystat představení, na které se jen tak nezapomíná...

... v tom tichu zlověstném, kdy slunce opět pálí, se z dusna kupí čern, těžknou mraky v dáli. Úzkost tě přepadá, hřebeny strnuly, napjatě čekáš blesk, až nebe rozpůlí. PRÁSK A PRÁSK! Otvírá hrob hrůzy echem hrom, rám hrůzy podpírá, blesk pára vzrostlý strom, stráň leží na márách, hrnou prach hrstě krup, zář mraky vyzvrací, líc předvádí svůj rub...

... promiňte, nechal jsem se unést. Lépe než Petr Skarland bych to, co se dělo v ten středeční podvečer nejen ve Vlašimi, ale na celém území republiky, nepopsal. Pamatujete?



obr. 5

Kontaktní přehlídka

Na Vlašim padla tma – v souvislosti se silnou bouří byla přerušena dodávka elektrického proudu. To je dost zásadní problém pro toho, kdo si usmyslí pořádat přehlídku módy. Hotel měl naštěstí záložní zdroj, ovšem ani všechny ty tři petrolejky nestačily na osvětlení mola. Nebylo vidět ani zpola. Navrhl jsem uspořádat kontaktní módní přehlídku, ale byl jsem vybučen a vychrochtán. Ty, kdo můj dobře míněný úmysl nepochopily, a takto jej označily za kravinu



obr. 6

a prasečinu, se mi nepodařilo vypátrat. Protože ještě než jsem se do pídění pustil, hotel se rozzářil. Elektrárna mu do jeho žil, tvořených kabely a dráty, po půlhodině pustila šťávu a energii. A se stejnou silou a šťávou se po provizorním přehlídkovém molu (v místní jídelně) promenovaly modelky firmy Buclounek a předváděly módu pro plnoštíhlé. (obr. 6)

Ještě před samotnou přehlídkou byla však Ivou Málkovou představena Mgr. Jana Divoká (obr. 7) jako nová posila STOBu a velitelka dalšího pobytu ve Vlašimi. Vedla

2. turnus ve Vlašimi ve chvíli, kdy jsem dopisoval tyto řádky. Poslední, koho jsem ve Vlašimi viděl, byla právě Jana Divoká, která se v momentě mého odjezdu pohybovala před hotelem. Pohled, zamávání, na shledanou zase někde někdy příště. A já už vím kde a kdy.



obr. 7

S kým z vás se potkám v září ve Štúrovu? Nebo jinde? Redukčně-kondiční pobyt společnosti STOB se konají v mnoha městech České republiky...

...ale to už jsme opět na začátku nejen tohoto článku, ale i onoho nikdy nekončícího seriálu setkávání báječných lidí na krásných místech – vždy s dobrou náladou a samozřejmě s láskou.

Příště se nám představí účastníci z Vlašimi, kteří zhubli dohromady mnoho desítek kilogramů.

Pokud chcete prožít také krásnou dovolenou, kde se o vás budou týden starat odborníci ze společnosti STOB, můžete se vydat v srpnu na **Rabí**. Kromě cvičení na kurtu s výhledem na hrad Rabí (aerobik, powerjoga, pilates) a akva-aerobiku si můžete užít jízdu na raftech, na koni, turistiku – nordic walking a nebude chybět ani noční prohlídka hradu. Pobyt v Písku a ve Štúrovu je již obsazen, ale ještě na vás čekají volná místa v září v Lázních Jeseník. Kromě cvičení mnoha druhů včetně cvičení zdravotního zaměření na bolesti zad, akva-aerobiku, nordic walkingu apod. jsou v ceně i lázeňské procedury.

A milovníci moře? Máme pro vás připravené dva zájezdy, kde můžete skloubit relaxaci u moře s turistikou. V září si můžete užít krásný týden **v Tučepech u Makarské v Chorvatsku (letecky) a v říjnu na nádherném zeleném ostrově Madeira.**



Pitný režim pro superpokročilé

Na úvod údaj k zamyšlení – na světě je poprvé v historii lidstva více lidí obézních než hladovějících. V civilizovaném světě dnes mluvíme doslova o „toxickém prostředí“, které nás provokuje k nadměrnému příjmu potravy a nejen k nedostatku aktivního pohybu, ale i ke zvyšování tzv. nepohybu (sledování televize, práce na počítači apod). Člověk je svojí podstatou tvor líný – jak tedy docílit toho, aby se zvedl od televize a začal jíst a žít zdravěji? Z teorii učení vyplývá, že člověk může udržet nějakou změnu v chování trvale jen tehdy, pokud je to změna ne příliš velká a je mu příjemná. To znamená, že nebudeme životu pozitivita ubírat, ale budeme mu je naopak přidávat. Mezi pilíře zdrava-

V pyramidě zdravého životního stylu jsou pohyb i doplňování tekutin v samotné základně pyramidy. Obojího bychom si tedy měli dopřávat v dostatečném množství.

vého životního stylu rozhodně patří pravidelný **pitný režim a přiměřená míra pohybu**.

V tomto čísle časopisu probereme podrobněji **pitný režim** s ohledem na fakt, že naši čtenáři jsou již vzdělaní v oblasti výživy a neuspokojilo by je pouhé konstatování, že pít je zdravé.

Pocit žízně vymizel

Voda tvoří 60–70 % lidského těla, to znamená, že člověk vážící okolo 70 kg má v sobě 40–50 litrů vody. I přes toto množství jsme však na ztrátu vody velice citliví a její nedostatek je pro organismus daleko nebezpečnější než nedostatek potravin. Tělo stárnutím přestává signalizovat potřebu pít, neboť již v dětství po-

znalo, že jsou tyto signály marné. I když signalizovalo potřebu tekutin, bylo zrovna vyučování, rodiče zakazovali pít před jídlem apod.



Svěží vítr (1 porce)

- 200 g kiwi (420 kJ)
- 150 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 10 ml limetkové šťávy (10 kJ)

Kiwi oloupejte, rozmixujte a nalijte

1 PORCE	430 KJ
BÍLKOVINY	2 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	19 G

do sklenice. Kofolu nalijte přes skleněnou tyčinku nebo brčko na kiwi, aby se co nejméně smíchaly. Limetkovou šťávu vlijte opatrně do kofoly a zdobte kouskem limetky, případně lístkem máty.

V důsledku toho pije většina lidí velmi málo, což může způsobit řadu zdravotních problémů (poruchy funkce ledvin, bolest hlavy, zácpa a další). Méně pít znamená méně se potit a ztrácet tak méně tepla, tedy méně energie. Také to znamená vyšší koncentrace mnohých metabolitů k vyloučení do moče, které mohou brzdit buněčný metabolismus. Taktéž stolice je tužší, popřípadě vzniká zácpa (vstřebáním zbývajících rezervních cca 250 ml vody z tlustého střeva při



Rajec 1,5l nesyčený

Rajec 0,75l nesyčený

Rajec 0,33l nesyčený

žíznění) a průchod tráveniny střevem je pak celkově zpomalen. Kromě toho, mnozí z nás si také navykli, že žízeň a pocit sucha v ústech se dá zahnat jídlem. Dalším faktem je, že při nedostatku tekutin vzniká únava, mohou se také zhoršovat kloubní bolesti. V důsledku toho opět ubývá množství spontánní fyzické aktivity a chuti se hýbat. Pocit žízně bychom neměli nikdy podceňovat. Dokonce bychom měli předcházet, tedy nečekat na dobu, kdy vznikne. Tekutiny bychom měli doplňovat plynule po celý den, a ne se ráno odbýt kávou, která naopak odvodňuje, a snažit se dohánět vše najednou až večer.

Voda a kila

Naprostá většina tělesné vody je uvnitř buněk a mezi buňkami, a jen malá část je skutečně tekoucí (krev,

mozkomíšní mok nebo střevní šťávy). Celkové množství vody se projevuje mimo jiné tím, jak rychle se vyrovnává kožní řasa, kterou vytvoříme stisknutím kůže mezi dvěma prsty. Nedostatek vody má za následek suchou kůži a jazyk a tmavou moč. Obézní lidé mají často zvýšené množství tělesné vody. Příčinou je poměrně složitý jev, zvaný **inzulinorezistence**: obezita je spojena s vyšší hladinou inzulínu v krvi, což mimo jiné způsobuje větší míru zachytávání sodíku ledvinami, a v důsledku toho i zadržování vody. Tukové buňky přitom obsahují jen málo vody, ovšem tuková tkáň je bohatě prokrvena. To představuje zvýšené nároky na srdce, které musí čerpat větší objem krve.

Při podstatném omezení stravy dochází u všech lidí ke snížení inzulínu v krvi. U obézních, kteří mají

inzulín velmi vysoký, dojde útlumem výše popsaného mechanismu k vyloučení většího množství sodíku a zvýšené tvorbě moči. Nápadné to je u těžce obézních, kdy po zahájení redukčního stravování může hmotnost klesnout i o pět a více kg během týdne. Podobné je to tehdy, kdy již selhává srdce a zahájí se léčení odvodňovacími medikamenty. Kolísání hmotnosti v závislosti na množství vody v těle také pozorují některé ženy během menstruačního cyklu – na jeho konci zadržují vodu a nástup menses se ohlašuje vydatným močením. V takových případech pochopitelně nejde o hubnutí, protože tuku ubývá pouze v důsledku negativní energetické bilance.

Při změnách tělesné hmotnosti musíme tedy rozlišovat, zda jde o úbytek tukové tkáně nebo tekutin. Samozřejmě, pokles váhy po vyloučení zadržované vody je také vítaný. Rozhodně však nelze hubnout omezením tekutin. Zde nezbyvá nežli poznamenat, že s nadváhou a obezitou často souvisí i vznik otoků dolních končetin a že při takovéto kombinaci obtíží je nezbytné redukovat kromě samotných otoků především obezitu nebo nadváhu.

Hubnutí a pitný režim

Rozumné hubnutí nevyžaduje žádný zvláštní pitný režim, pokud je energetická dávka omezena asi na 4000–6000 kJ za den a je zachována pestrá strava. Příjem tekutin by však neměl klesnout pod dva litry denně, což je sice doporučené množství pro každého, ale mnoha lidem, zvláště ženám, dělá velké potíže toto množství přijmout. A přitom kvalitním nekalorickým pitím můžeme vyřešit nejen pitný režim, ale v omezené míře (proto, abychom si neposilovali chuť na sladké) uspokojovat i zvládání chutí na něco dobrého. Zdůrazňujeme však slůvko nekalorickým tedy neenergetickým pitím.



Česká klasika (1 porce)

- 50 ml rumu (450 kJ)
- 100 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (10 kJ)

Tento koktejl připravujte přímo do skla. Do sklenice vložte 4–5 kostek ledu a postupně nadávkujte všechny ingredience. Zdobte plátkem citronu.

1 PORCE	460 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	27 G

jiného než energii. Přitom právě nápoje jsou příkladem toho, jak můžeme kalorické bomby nahradit produkty stejně dobrými, ovšem se zanedbatelnou energetickou hodnotou. Dnes jsme obklopeni mnoha druhy chutných neenergetických nápojů slazených kvalitními sladidly, takže mají v podstatě nulovou energetickou hodnotu (**Silueta - Korunní, nově Toma Natura plus antioxidanty, Poděbradka Pro-Linie aj. minerální vody s příchutěmi**).

Prostudujte si však vždy etikety, protože pod definicí prodáváných „nízkoenergetických nápojů“ („Light“) se dle vyhlášky skrývá: Nápojový koncentrát obsahující sladidla, ze kterého vznikne naředěním nápoj ke konečné spotřebě, který obsahuje nejméně o 1/3 méně využitelné energie oproti nápoji, v němž nebyla sladidla použita. Tedy stále se může jednat

Nejvíce energie v sobě skrývají džusy, sladké limonády, pivo a tvrdý a sladký alkohol.

o kalorický nápoj nevhodný pro redukcí hmotnosti a zdravý životní styl. Často si zvykneme na nějaký výrobek a nezaregistrujeme změnu ve složení, jako je tomu např. u Aquily. Aquila Aquabeauty (Kar-



Černé pohazení (1 porce)

- 30 ml třeshňovice (300 kJ)
- 30 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 10 ml chlazené černé kávy

Tento koktejl připravujte přímo do skla. Do sklenice vložte led a postupně nadávkujte všechny ingredience. Zdobte čerstvou či koktejlou třešinkou.

1 PORCE	300 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	18 G

lovarská minerální voda) byla ještě nedávno téměř bez kalorií, protože byla slazena aspartamem. V novém provedení s příchutí meruňky obsahuje fruktózu a energie rázem stoupla na 520 kJ na litr. V porovnání s klasickými limonádami obsahuje stále energie málo, ale proč do sebe dostávat zbytečně cukr, třebaže ovocný, když si lze pochutnat úplně bez kalorií.

Výdej versus příjem platí i pro vodu

Základem všech nápojů a našich potřeb je voda. Naše tělo potře-

Pijte nápoje s co nejnižším stupněm alkoholu a co nejméně sladké. Místo 2 dcl vaječného koňaku (2700 kJ) si můžete dopřát 8 sklenek vinného střihu (1/3 vína, 2/3 sodovky - 150 kJ) + 8 skleniček dietní coly nebo kofoly bez cukru s červeným vínem (1/3 vína, 2/3 dietní coly nebo kofoly bez cukru - 190 kJ).



Ledničkový tahák

Zelenina, luštěniny, houby

Zelenina	kJ
● Brambory	330
● Brokolice	140

Ovoce, ořechy, kompoty, džemy

Ovoce	kJ
● Ananas	180
● Avokádo	930

Mléko, mléčné výrobky

Mléko	100 g / ml	kJ
● Mléko nízkotučné	160	
● Mléko polotučné	190	

Masné výrobky

Klobásy	kJ
● Bílá klobása	890
● Čabajská klobása	2190

Ukázky zeleniny, ovoce, mléčných výrobků a uzenin. Vidíme, že nejvíce vody obsahuje zelenina, málo vody obsahují potraviny s tzv. vysokou energetickou densitou – hustotou, např. uzeniny.

buje denně močí vyloučit určité množství močoviny, která vzniká při metabolismu bílkovin. Hromadění močoviny v krvi nastává při selhávání funkce ledvin (ale i při těžké dehydrataci, kdy ledviny profiltrují nedostatečné množství moči). Nezbytně nutné množství moče, které musíme za den vyloučit, aby se v nás nehromadila močovina, činí 0,5 litru. Běžně denně vymočíme v průměru cca 1,2–1,5 l moči. Další množství vody denně ztrácíme dýcháním (0,4 l vody), pocením (0,5–0,6 l vody) a stolicí (0,1–0,2 l vody). Ztráty tekutin se dále výrazně zvyšují při horečce (o 12,5 % na každý stupeň °C nad normální teplotu), sportovním výkonu, zvýšené funkcí štítné žlázy (o 20–25 %) a v teplém prostředí (až 2 litry za hodinu v extrémním vedru). Tekutiny získá naše tělo mimo pití také oxidací živin (cca 0,3 l vody) a potravou (cca 0,8–1 l vody – hodně tekutin obsahuje ovoce, méně zelenina, voda je také v mléčných výrobcích), takže vypít pak musíme minimálně 1,1–1,4 litru tekutin denně. Naše prostředí i fyzický stav se však mění a je nutno dbát na dostatek tekutin trvale během dne a nečekat na žízeň, tmavou moč či zácpu, nebo dokonce zahánět pocit sucha v ústech jídlem, aby se zvýšilo slinění. Z druhé strany však platí, že pokud jíme

a během jídla nám „dojdou sliny“, je to signál sytosti k ukončení příjmu potravy, a ne k tomu, abychom se napili a pokračovali dál v konzumaci potravy. (Nic však neplatí absolutně jako v celé medicíně – do regulace množství slin mohou zasahovat kromě zmíněných jevů i mnohé léky a choroby samotné.)

Není voda jako voda

Všude se dočteme, že bychom měli za den vypít asi 2–3 litry tekutin. Hned si domyslíme, že nevhodnější tekutinou by mohla být voda. Ani zde však nemáme zcela vyhráno. Záhy zjistíme, že **není voda jako voda**.

Vyhláška MZČR č. 275/2004 Sb. rozeznává:

1. Balenou přírodní minerální vodu – má certifikovaný fyziologický účinek, obsahuje nějaký prvek, nutný ke zdárnému vývoji člověka, její vlastnosti ji umožňují použít jako „potravinu“; zvláštní postavení má voda „léčivá“ posuzovaná podle zákona č. 164/2001 Sb. (lázeňský zákon)

2. Balenou pramenitou vodu – čerpá se z podzemního chráněného zdroje, na etiketě je uvedena lokalita, způsob úpravy, minerálo-

Tahák pomůže těm, kteří chtějí redukovat váhu či si váhové úbytky udržet, i ostatním, kteří se chtějí zdravě stravovat. K správnému chodu organismu potřebuje naše tělo dostávat všechny základní živiny, které jsou zastoupeny v jednotlivých potravinových kategoriích v různém množství. Pro usnadnění dodržování správné skladby jídla je u každé potraviny kromě energetické hodnoty vztažené ke 100 g čisté váhy vyjádřen počet gramů základní živiny barvou – bílkoviny (modrý obdélníček), tuky (žlutý), sacharidy (červený) a vody (bledě modrý). Čím je tedy potravina více bledě modře podbarvena, tím obsahuje více vody. Barevný puntík u každé položky vyjadřuje hodnotu glykemického indexu (GI) – zelené kolečko – nízký GI (pod 30), žluté kolečko – střední GI (30–70), červené kolečko – vysoký GI (nad 70). Tahák si můžete objednat na: www.istob.cz.

vé složení, údaj o celkové mineralizaci rozpustných látek (RL) a název laboratoře, která provedla rozbor. Dřívější název: stolní voda

3. Balenou kojeneckou vodu

– kvalitní voda z chráněného podzemního zdroje, nesmí být nijak upravována

4. Balenou pitnou vodu – má kvalitu vody z vodovodu

Voda minerální, pramenitá a kojenecká se musí čerpat pouze z chráněného podzemního zdroje.

Dle mineralizace dělíme vody na:

- minimálně mineralizované: do 50 mg/l
- slabě mineralizované: 50 až 500 mg/l
- středně mineralizované: 500 až 1500 mg/l
- silně mineralizované: 1500 až 5000 mg/l
- velmi silně mineralizované: obsah rozpuštěných látek je vyšší než 5 g/l (není to tvrdost vody, tu určuje součet obsahu Ca a Mg!)

Nejvhodnější vody k denní konzumaci jsou **vody kojenecké**. Kojenecká voda je druh balené podzemní vody, která není regulována směrnice EU, to znamená, že kritéria, limity a podmínky označování jsou specifické pouze pro Českou republiku. Kojenecká voda se od ostatních vod liší hlavně v tom, že voda ze zdroje nesmí být žádným způsobem upravována, může však být ošetřena UV zářením, o kterém musí výrobce informovat spotřebitele na etiketě.

V kojeneckých vodách musí být **obsah rozpuštěných látek nižší než 0,5 g na litr vody**. Znamená to menší zátěž pro ledviny a možnost vyloučit do moče více cizorodých látek. Taková voda je vhodná i k dlouhodobé konzumaci. Mluvíme o slabě mineralizovaných vodách (viz tabulka).

Naopak při **doplňování tekutin během těžkého průjmu** nebo po **krvácení** by se obsah minerálů

měl blížit obsahu minerálů v krvi (tzv. izotonický roztok), tak jako je tomu např. v Hanácké kyselce nebo v jiných silně mineralizovaných vodách (viz tabulka).

Při silném pocení je však lepší doplňovat tekutiny s nižší koncentrací iontů, než je v izotonickém roztoku. Ideální nápoj při sportu a pocení by se obsahem iontů měl co nejvíce blížit koncentraci iontů v potu. V tomto ohledu jsou dobré minerální vody, ale žádná není identická

s naším potem, proto bychom jich neměli vypít více než 0,5 l za den, je také dobré různé značky minerálních vod střídát. V tomto případě bychom doporučovali spíše středně mineralizované vody (viz tabulka). V kojeneckých vodách se sleduje **množství sloučenin dusíku**, především dusitanů a dusičnanů, pro které jsou stanoveny limity do 15 mg/l. Dusičnany (NO₃⁻) se v zažívacím traktu člověka mohou měnit na **toxické dusitany** (NO₂⁻),

Doporučené optimální hodnoty celkové mineralizace vody k dlouhodobému pití v rámci pitného režimu (obsah rozpuštěných látek = RL – doporučená hodnota je uvedena ve vyhl. č. 275/2004 Sb.) 150–450 mg RL/l vody

1. Vody velmi silně mineralizované (RL nad 5 g/l) – konzumace pod dohledem lékaře:

Zaječická hořká	33 140
Šaratice	14 660
Vincentka	9670
Bílinská kyselka	7390
Mlýnský pramen (Karlovy Vary)	6210

2. Vody silně mineralizované (RL 1500–5000 mg/l) – pití občas v omezeném množství. Jako nápoj k dlouhodobé konzumaci nevhodné:

Odysea	3000
Poděbradka	2840
Hanácká	2470
Aqua bohemica	2400

3. Vody středně mineralizované (RL 500–1500 mg/l) – pití max. 0,5 l denně:

Magnesia	1380
Ondrášovka	990
Korunní	970
Mattoni	960
Vratislavická kyselka	680
Tesco pitná voda	600
Deep voda neperlivá	600
Aqua prim (Kutná Hora)	590

4. Vody slabě mineralizované (RL 50–500 mg/l) – vhodné jako nápoj k dlouhodobé konzumaci v rámci pitného režimu:

Aquila	430
Excelsior	350
Oasa	350
Bonaqua (SK)	340
Rajec (SK)	290
Fromin (Radiměř)	220
Aqua Maria (Mariánské Lázně)	220
Šumavský pramen (Jelení)	210
Dobrá voda (Byňov)	190
Horský pramen (Jesenické prameny)	160
Aquila (Kyselka)	140
Delvita neperlivá	130
Aqua Bella (Veselí nad Lužnicí)	120
Bonny (Český ráj)	130
Toma svěží (Adršpach)	120
Toma natura	120

teré se v žaludku slučují s druhotnými aminy přinášenými potravou na karcinogenní N-nitrosoaminy. Dlouholetá konzumace vody s vyšším množstvím dusičnanů je spojena se statisticky vyšším výskytem rakoviny jater, žaludku, tlustého střeva a močového měchýře. Kojenci jsou vnímavější k vyšším hladinám dusitanů (mají menší objem krve a více methemoglobinu, který není schopen přenášet kyslík). Rizikové jsou přehnojená zelenina, kontaminace vody a potravin dusičnany, ale hlavně bakteriemi, které působí zánět žaludeční a střevní sliznice a produkci dusitanů. Výsledkem je zmodrání a dušnost kojence (blue baby syndrom).

Z hlediska dlouhodobého příjmu byly stanoveny ideální hodnoty či limity některých hlavních minerálů ve vodě. Pro lepší porozumění a možnost cílenějšího výběru vhodné vody uvádíme několik poznámek o jednotlivých prvcích.

Dusičnany NO₃ - < 10 mg/l

Při onemocnění žaludku je lépe volit vody s co nejnižším obsahem dusičnanů NO₃. Kvalitní vody s nízkým obsahem NO₃ jsou například: Dobrá voda, Horský pramen, Aquila, ale i Bonaqua s 5,8 mg NO₃/l.

Vápník Ca > 80–1000 mg/l - vody mají opravdu obsahovat více vápníku - denní dop. příjem 1000 mg je těžké dosáhnout i ve stravě

Tvrdość vody je způsobena sloučeninami vápníku a hořčíku. Na pití je tvrdá voda dobrá. Byla prokázána její role i v prevenci osteoporózy. Dlouhodobé užívání vod s nadměrným množstvím vápníku a hořčíku (110 mg/l) však může vést u kojenců ke vzniku nefrolithiasy (kamenů v pánvičkách ledvin) a je nevhodné u některých ledvinných onemocnění. Mezi velmi tvrdé vody patří například Šaratice, Magnesia, Hanácká kyselka, Vincentka, Ida Beloves, syčená Bonaqua a Ondrášovka (vody s obsahem vápníku nad 80 mg/l).

Zajímavost – pokud je v domácnosti tvrdá voda s vyšší tvorbou vodního kamene v pračce, stačí přidat k pracímu prášku lžičku kuchyňské soli, v rychlovarné konvici občas převařit vodný roztok octa, ale do napařovací žehličky použít raději vodu destilovanou.

Hořčík Mg > 20 mg/l

Doporučená denní dávka hořčíku je 280 mg/den pro ženy a 300 mg pro muže. V běžných balených vodách nehrozí předávkování hořčíkem.

Nízký obsah hořčíku ve vodě je spojen se zvýšeným rizikem syndromu náhlého úmrtí kojenců. Vody s vyšším obsahem hořčíku – například Aquila (okolo 20 mg/l), Hanácká kyselka (65 mg/l), Magnesia (236 mg/l) – jsou vhodné například jako podpůrná terapie při svalových křečích, srdečních arytmiích a vysokém krevním tlaku a jako občasná obměna pitného režimu u silných pijáků alkoholu a kávy. Mnohonásobně vyšší obsah hořčíku má například Šaratice, ve které je hořčík vázán do sloučenin síry, které jsou zodpovědné za její nejvýraznější účinky i pověst.

Draslík K > 1 mg/l

Doporučená denní dávka draslíku zdravým dospělým je 1800–5600 mg. Vody s vysokým obsahem draslíku nejsou vhodné při selhávání ledvin. U zdravých jedinců předávkování draslíkem z potravy nebo vody nehrozí. Při nedostatku ovoce a s nadbytkem soli ve stravě lze vodu bohaté na draslík využít jako vhodný doplněk. Nepoznaný nedostatek draslíku je zátěží pro ledviny a může se projevovat například zhoršeným usínáním večer a zvýšenou spavostí přes den. Mezi vody s vysokým obsahem draslíku patří opět Šaratice a Vincentka, dále Mattoni (62 mg/l) a Dobrá voda (19 mg/l).

Sodík Na < 20 mg/l

Obsah sodíku ve vodě nad 50 mg/l vede ke zvýšení krevního tlaku kojenců a naopak užívání desti-



Pomerančová pochoutka (1 porce)

- 50 ml pomerančové šťávy (90 kJ)
- 100 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 50 g pomeranče (100 kJ)

Tento koktejl připravujte přímo

1 PORCE	190 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	11 G

do skla. Do sklenice vložte omytý, na dílky nakrájený pomeranč a postupně nadávkujte ostatní ingredience. Sklenici doplňte kostkami ledu.

lované nebo reverzně osmotické vody u kojenců souviselo s rizikem nedostatku sodíku a otoku mozku. Vody bohaté na sodík pomáhají zahánět projevy kocoviny a doplní ztráty iontů, především sodíku při nadměrném pití kávy a silném pocení. Mezi vody s největším množstvím sodíku patří například Šaratice (6472 mg/l !!!), Vincentka (2017 mg/l), o něco méně ho obsahuje Poděbradka (593,3 mg/l), Hanácká kyselka (249 mg/l) a Běloves u Náchoda IDA. Ne každý si uvědomí, že ani běžně prodávaná voda



Vinná limonáda s ovocem (1 porce)

- 50 g ovoce (100 kJ)
- 70 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 30 ml červeného vína (90 kJ)
- 10 g cukru (160 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (10 kJ)

Ovoce omyjte, připadně vypeckujte, nakrájejte na kousky a dejte do sklenice. Přidejte cukr a citronovou šťávu. Zalijte vínem a kofolou. Sklenici doplňte kostkami ledu.

1 PORCE	360 KJ
BÍLKOVINY	1 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	20 G

Mattoni se svými 96,8 mg/l sodných iontů není vhodná jako každodenní tekutina, podobně jako Aquila perlivá s 30,9 mg/l iontů sodíku. Zcela nevhodné jsou tyto vody při vysokém krevním tlaku, srdečních onemocněních, při tvorbě otoků (a u dalších obtíží, které se často druzí s obezitou), podobně jako je nevhodná kuchyňská sůl a přesolené pokrmy. Aquila neperlivá z Karlových Var obsahovala v testech již jen 17mg/l a limit pro vhodnost



Kof-Fe (1 porce)

- 100 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 10 ml šťávy z čerstvého pomeranče (20 kJ)
- 50 ml fernetu (450 kJ)

Tento koktejl připravte přímo do skla. Do sklenice vložte led a postupně nadávkujte všechny ingredience. Zdobte plátkem pomeranče.

1 PORCE	470 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	28 G

denní konzumace by již splnila. Velmi vhodné jsou Rajec, Toma, Korunní, Metujka, Bonaqua, které mají množství sodných iontů velmi nízké – do 1,5 mg/l. Dobře vychází i Dobrá Voda se 4,6mg/l. Obsah sodíku je uveden na etiketě minerálky, zjednodušeně lze říci, že čím více sodíku, tím minerálka chutná slaněji. To však zdaleka neznamená, že bychom se mohli spolehnout na naši chuť. Stejně jako v potravinách hlídáme skryté tuky, musíme v nápojích ohlídat skryté sodík. Měli bychom kontrolovat



Ledové nescafé (1 porce)

- 100 ml vychlazeného nescafé (0 kJ)
- 50 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 40 ml smetany (500 kJ)

Sklenici naplňte do 2/3 kostkami ledu.

Zalijte nescafé, kofolou a smetanou. Podávejte s brčkem.

1 PORCE	500 KJ
BÍLKOVINY	2 G
TUKY	12 G
SACHARIDY	3 G

etikety, abychom se vyhýbali minerálkám s vyšším obsahem sodíku.

Chlór Cl < 25 mg/l

Chlór zbavuje vody kontaminujících mikroorganismů, neměl by však být z vody chuťově poznat. Tento problém se vyskytuje zejména v blízkosti hydrantů, kde právě pracovníci místních vodovodů a kanalizací upravují vodu přidáním chlóru. V domech, do kterých se voda z hydrantu dostane nejdříve, musí být logicky vyšší koncentrace chlóru než v domech vzdálenějších, kde chlór již cestou vyprchal. Této velmi těkavé látky se

Ize zbavit, necháme-li vodu odstát, popřípadě ji převaříme.

Přítomnost chlóru a jeho sloučenin ve vodě může mít rozličné účinky, z dlouhodobého hlediska je vyšší obsah chlóru v pitné vodě spojován s mírně zvýšeným rizikem vzniku nádorů žaludku.

Mezi vody s enormním množstvím sloučenin chlóru patří Vincentka (Jeden doušek Vincentky postačí i k uhrazení denní dávky jódu, může sloužit k prevenci zubního

kazu, je doporučována k pitným a inhalačním kúram při onemocnění cest dýchacích, hlasivek, při chorobách látkové výměny a při vředových chorobách žaludku, dvanácterníku a jejich pooperačních stavech.) Vyšší obsah chloridů má i Hanácká kyselka, nízký obsah naopak např. Dobrá voda či Rajec.

Sírany SO₄- < 240 mg/l

Vyšší obsah hořčíku ve vodě, především v kombinaci se sírany, vede k osmotickému průjmu (Šaratice). Tyto vody lze využít jako pro střevo

šetrou nedráždivou pomoc při obtížích se zácpou. Relativně vyšší obsah SO₄ iontů má např. Mattoni (51,7 mg/l) a Aquila (48 mg/l).

Fluoridy F- < 1 mg/l

Vyšší obsah fluoridů může vést ke vzniku zubní skvrnitosti. Nižší obsah fluoru ve vodě byl sice viněn z možného ovlivnění centrální nervové soustavy, zato se ukázal jako efektivní prevence vzniku zubního kazu. Voda s téměř nulovým obsahem fluoridů je Toma z Teplé nad Metují. Naopak známé balené vody s množstvím fluoridů větším než



Osvěžující sen (1 porce)

- 40 ml kofoly bez cukru (0 kJ)
- 20 ml vermutu rosso (Martini) (110 kJ)
- 20 ml pomerančového džusu (40 kJ)

Nápoj připravíte v míchací

sklenici, do které nadávkuje všechny ingredience, důkladně promíchejte a scedte do skleničky na led. Zdobte plátkem pomeranče a zastříkněte zalomením pomerančové kůry nad nápojem.

1 PORCE	150 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	9 G



Hroznové osvěžení (1 porce)

- 100 g hroznového vína (290 kJ)
- 35 g hrozinek (340 kJ)
- 75 ml kofoly bez cukru (0 kJ)

Hroznové víno omyjte, vypeckujte a vložte do mixéru. Přidejte hrozinky, rozmixujte a přelijte do šejkru. Doplňte kofolu, důkladně protřepte a přecedte do sklenice s ledem.

1 PORCE	630 KJ
BÍLKOVINY	2 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	35 G



Rybízová bowle (1 porce)

- 50 g rybízu (80 kJ)
- 1/4 lžičky aspartamu nebo jiného nekalorického sladidla (0 kJ)
- 50 ml bílého vína (110 kJ)
- 50 ml kofoly bez cukru (0 kJ)

Rybíz omyjte, nasekejte, prosypte sladidlem a vložte do sklenice. Zalijte vínem a nechte vyluhovat. Před podáváním doplňte kofolou.

1 PORCE	190 KJ
BÍLKOVINY	1 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	10 G

1 mg/l jsou Mattoni, Vincentka a Hanácká kyselka.

Železo Fe

Vody s vyšším obsahem železických sloučenin jsou např. Vincentka, Hanácká kyselka a IDA. Tyto vody tím mohou mírně podporovat vznik zácpy. Pokud je nějaká využitelnost železa z jeho sloučenin ve vodě možná, pak bude lepší při nižším pH – tedy v kyseljším prostředí (význam pro dochucování nápojů).

Oxid uhličitý

„Bublínkové“ vody mohou u citlivějších jedinců zhoršovat obtíže s nadýmáním, překyselením a refluxní chorobou žaludku s pálením žáhy. Pokud lidem bublinky nevadí, je daleko důležitější, zda pijí dostatek tekutin, než zda voda bublinky má, či nemá.

Hydrogenuhličitany HCO_3^-

- a jiné zásadité látky

Jedná se o mírně neutralizující složky vod. Vyšší obsah HCO_3^- ve vodách lze doporučit při žaludečních obtížích typu pálení žáhy, při překyselení, po velkém sportovním výkonu. Mezi vody relativně bohaté na alkalické sloučeniny patří např. Vincentka, Hanácká kyselka, Magnesia a Šaratice.

Mezi další kontaminanty pitné vody patří: pesticidy, uran, arsen, antimon, beryllium, dusitany, nikl, organické sloučeniny chlóru, radonu, rtuti, dichlórbenzeny, cyanotoxiny a nespočet dalších látek.

PÁR RAD NA ZÁVĚR

- **Všimněte si data výroby (spotřeby):** nakupováním co nejčerstvější balené vody snížíte riziko nejen z výskytu nadbytku bakterií, ale i riziko z přítomnosti výluhů z obalů a víček.
- Dbejte na to, aby kupovaná voda byla skladována v chladu a temnu.
- Z otevřené lahve, kterou bezprostředně nespotřebujete, nepijte přímo. Ukládejte ji do chladničky (chladno a temno) nejdéle na 3–4 dny. I když žádná ze zkoušených vod neobsahovala škodlivé bakterie, celkové počty bakterií u některých druhů vesměs nesyčených oxidem uhličitým přesahují 10 tisíc bakterií v 1 mililitru.
- Údaj o chemickém složení „voda a oxid uhličitý“ by vás měl vést k podezření, že se nejspíš jedná o sodovku – nikoliv o stolní/pramenitou nebo kojeneckou vodu.
- Upřednostňujte balené vody, které uvádí alespoň stručný výtah z chemického složení, nejlépe i včetně údaje o celkové mineralizaci vody. Ministerstvo zdravotnictví vydalo novelu vyhlášky, která zrušila povinnost uvádět na etiketě celkovou mineralizaci vody. Pokud přestanou výrobci tento údaj uvádět, může se nám zkomplikovat orientace při výběru. Nedozvíme se, zda je voda slabě, středně nebo silně mineralizovaná a zda je vhodná k dlouhodobému užívání. Uvedené analýzy na obalech nemusí být zcela aktuální. Pití balených vod bylo již roku 2006 cca 65x dražší nežli voda z vodovodního kohoutku. Pokud se z obalu nedozvíte, odkud voda pochází, můžete pít balenou pitnou vodu z vodovodu!!!
- Bez omezení můžete pít vody kojenecké, pramenité, slabě mineralizované přírodní minerální vody (zde si všimněte množství minerálních látek) a nezapomínejte ani na vodu z vodovodu. Přidejte si třeba plátek citronu, vychladte a pochutnejte si.

Reference:

- 1) MUDr. A. Lajčíková, CSc. (25.10.2007), **OCHRANNÉ NÁPOJE**, <http://www1.szu.cz/chpnp/?page=ochranne-napoje>
- 2) Výživa v intenzivní péči, Zadák
- 3) <http://studanky.uffs.net/data/balena1.htm> - tabulka chemického složení balených vod v ČR

Odkud cestují vody do obchodů:

- 1 **AQUA BELLA** Veselí nad Lužnicí, CHKO Třeboňsko
- 2 **AQUILA** Kyselka
- 3 **BONAQUA** Luka, Piešťany, Slovensko
- 4 **DOBŘÁ VODA** Byňov u Nových Hradů
- 5 **HANÁCKÁ PŘÍRODNÍ** Horní Moštěnice u Přerova
- 6 **KARLOVARSKÁ KORUNNÍ** Stráž nad Ohří
- 7 **MAGNESIA** Mnichov
- 8 **MATTONI** Kyselka
- 9 **ONDRÁŠOVKA** Sedm Dvorů u Moravského Berouna
- 10 **PODĚBRADKA PŘÍRODNÍ** Hořátek u Nymburka
- 11 **TOMA** Adršpašsko-Teplické skály
- 12 **RAJEC** Fačkov, Rajec, Slovensko



Kofola Fizz (1 porce)

- 20 ml koňaku nebo brandy (180 kJ)
- 20 ml ginu (180 kJ)
- 20 ml citronové šťávy (20 kJ)
- 50 ml kofoly bez cukru (0 kJ)

Nápoj připravte v šejkru: vložte

do něj led, nadávkujte všechny ingredience, důkladně promíchejte a sceďte do skleničky na led. Hotový nápoj doplňte kofolou.

1 PORCE	380 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	22 G

Pít, či nepít?

Kávu s kofeinem a alkoholické nápoje nepočítáme do objemu přijatých tekutin za den, protože kofein a další v kávě obsažené látky zasahují do hormonálních regulací v ledvině, a způsobují tak zvýšenou

tvorbu moči a vyšší ztráty vápníku, sodíku i draslíku močí. Obdobný efekt má i alkohol. Pokud již během konzumace většího množství alkoholu nedbáme na doplnění dostatečného množství sodných iontů, je riziko, že posléze pocítíme nejen dehydrataci, ale i nedostatek iontů. To se projeví, když první pocity žízně zaženeme čistou vodou, a místo toho, aby nám bylo lépe, je nám ještě hůře. Část nepříjemných příznaků „kocoviny“ lze přičíst navrub iontovým dysbalancím. Slogany typu „alkohol je metla lidstva a při hubnutí zvlášť“ nejsou úplně pravdivé. Když nahlédneme do tabulek energetických hodnot a náš pohled nepadne na tvrdý alkohol či sladké nápoje typu vaječného koňaku a baileys, s úlevou zjistíme, že konzumace suchého vína je v souladu s energetickými doporučeními, a leckdy se navíc dočteme, že konzumace do 2 dcl vína/den pro muže a do 1dcl/den vína pro ženy je zdraví prospěšná. Když to započteme do denního příjmu, můžeme si i při redukci váhy víno dopřát.

Co s chutí na sladké nápoje v čele s colou?

Při jakékoliv redukční dietě zazní hned mezi prvními pokyny k úpravě jídelníčku a pitného režimu upozornění na nevhodnost popíjení slazených nápojů včetně **Coca-Coly** a nápojů jí podobných. Máte rádi Coca-Colu a nedokážete si odříct její chuť, i když víte, že byste ji neměli pít? Podobně jako na kávu, může být mírná závislost i na Coca-Cole. Jako možné příčiny bychom mohli jmenovat vyšší obsah kofeinu, cukru a pravděpodobně i stopové množství látek z lístků koky. Nejvýznamnější roli ve vzniku závislosti na Coca-Cole nejspíše hraje takzvaná sacharidová závislost, kterou v různé míře nacházíme u většiny obézních jedinců. Původní nápoj Coca-Cola obsahoval výtažky z keře Erythoxylon coca (kokain), stromu Cola



Cuba libre nealko (1 porce)

- 40 ml jablečného džusu (80 kJ)
- 10 ml limetkové šťávy (10 kJ)
- 70 ml kofoly bez cukru (0 kJ)

Do sklenice dejte led, přes něj nalijte jablečný džus, limetkovou šťávu a doplňte kofolou. Zdobte kousky limetky.

1 PORCE	90 KJ
BÍLKOVINY	0 G
TUKY	0 G
SACHARIDY	5 G

nitida (kofein) a dále víno. Byl to vynález lékárníka Johna S. Pembertonova z Atlanty (Georgia, USA). Na počátku 80. let 19. století uvedl na trh nápoj „Pembertonova koka“ z francouzského vína. Když v Atlantě začala prohibice, nahradil Pemberton víno sirupem a Coca-Cola se stala „nápojem abstinentů“.

Cola a kokain

Roku 1904 se začaly šířit obavy z narkotických vlastností **kokainu**. Přišel zákaz přidávání výtažků z koky a americká vláda se nakonec pokusila přinutit firmu Coca-Cola, aby název nápoje změnila. Coca-Cola

však mezitím zcela zdomácněla a značku se podařilo uhájit. Kofein, který nahradil dříve užívaný kokain, je součástí Coca-Coly dodnes. Dnes se do Coca-Coly přidává extrakt z kolových lístků připravený firmou Stepan Company v Maywoodu v New Jersey pouze pro dovoz. Proces přípravy je monitorovaný americkou Drug Enforcement Administration.

Cola, cukr a další neřesti

Největší obavu Coca-Cola působí nutričním terapeutům a lékařům **svým vysokým obsahem cukru, kofeinu, kyseliny fosforečné a nízkého pH. Kyselina fosforečná** začíná škodit již v ústech, kde spolu s cukrem a ústními bakteriemi velmi efektivně naleptává zubní sklovinu a zvyšuje kazivost zubů. Co je pro naše čtenářky (ženy zralého věku) důležité, je fakt, že konzumace Coca-Coly přispívá k osteoporóze. V krvi je v úzkém rozmezí koncentrací velmi citlivě regulován poměr mezi fosfáty a vápníkem. Nadměrným příjmem fosfátů – například pitím Coca-Coly, která obsahuje vysoká množství kyseliny fosforečné, se tato rovnováha snadno naruší. Důsledkem je zhoršené vstřebávání vápníku ve střevě a jeho zvýšené ztráty močí. Takové narušení rovnováhy přispívá k riziku vzniku osteoporózy i ke vzniku ledvinných kamenů (obzvláště calcium-oxalátových) a dále spolu s vysokým obsahem cukru a glykemickým indexem k ateroskleróze, obezitě, ztukovatění jater, cukrovce 2. typu, vysokému krevnímu tlaku, vysokým hladinám triacylglycerolů v krvi (potažmo i cholesterolu) aj. Při nadměrné konzumaci Coca-Coly dochází i k dalším odchylkám a posléze k chronickým onemocněním. **Ještě máte chuť?**

Přesto přese všechno se Coca-Cola dostala jako nejrozšířenější nápoj i na oběžnou dráhu mezi kosmonauty, mezi běžně podávané nápoje v letadlech, a to i přesto, že bublinkové nápoje jsou při letecké dopravě ke konzumaci zcela

nevhodné (mohly by nevhodně umocnit rozpínání střevních plynů v případě technické poruchy letadla s poklesem tlaku vzduchu v kabině pro cestující), a pronikla dokonce i do některých lékařských doporučení – jedná se o silně průjmovitá onemocnění. Současně se vstřebáváním glukózy a sodných iontů ze střeva se vstřebává i významné množství vody, která se na tyto ionty váže. Dochází tak ke zmírnění dehydratace i průjmu. Do širší kritiky patří informace o tom, že v nápoji Coca-Cola bylo v roce 2003 detekováno 30násobné překročení povolených limitů pro obsah kontaminujících pesticidů, které se firma od té doby snaží údajně kontrolovat. Dále byla Coca-Cola v Indii obviněna, že v oblastech, kde je nedostatek vody, má nadměrnou spotřebu pitné vody na výrobu. V současnosti je na mnoha místech světa značka Coca-Cola bojkotována

na za finanční podporu vojenských konfliktů vedených vládou USA.

Český nápoj Kofola

Silná obliba a zároveň silná kritika nápoje Coca-Cola vedla na půdě Výzkumného ústavu pro farmacii a biochemii v 50. letech ke vzniku **českého nápoje Kofola. Sirup Kofo**, z něhož se Kofola vyrábí, byl dodáván různým sodovkárnám. Po roce 2000 odkoupila krnovská firma Santa veškerá práva ke značce Kofola včetně know-how výroby sirupu a přejmenovala se na firmu **Kofola**. Složení sirupu Kofo není takovým tajemstvím jako receptura Coca-Coly. **Sirup Kofoly** obsahuje 14 přírodních látek – kromě jablečné šťávy a karamelu také kofein, lékořici, koriandr, báze rybízu, višňi, třešňi, pomerančů a mnohé další přírodní látky. **Ve srovnání s klasickou Coca-Colou česká Kofola vždy obsahovala**



Kofola bez cukru 2 l



Kofola bez cukru 1 l



Kofola bez cukru 0,5 l

o 1/3 nižší množství cukru a jen asi 1/2 množství kofeinu.

Kofola bez cukru (obr. na předchozí straně)
Na našem trhu je již dlouho k dostání upravená Coca-Cola Light, nově Coca-Cola Zero a nyní se objevila i česká **Kofola bez cukru**, která kromě toho, že také neobsahuje cukr, neobsahuje ani nežádoucí kyselinu fosforečnou (stejně jako kofola klasická). **Je tedy možné dopřát si oblíbené chuti a přitom se zcela vyhnout těm nejhorším složkám.** Češi opět o krok dál.

Kofola bez cukru i Coca-Cola Zero vděčí za svoji sladkou chuť sladidlům. Obě limonády obsahují aspartam a acesulfam a liší se jen třetím sladidlem, kdy v Kofole je sukralóza a v Coca-Cole Zero cyklamát. Po pročetí informací o jednotlivých sladidlech se jeví sukralóza jako bezpečnější volba. Jedná se o silně sladivou látku stabilnější vůči tepelnému zpracování i vůči činnosti mikroorganismů. Cyklamát je naopak jedním z nejslabších a nejlevnějších sladidel. Činnost střevních bakterií z něho vzniká

jisté množství cyklohexylaminů, které vykazovaly ve studiích jistou chronickou toxicitu u pokusných zvířat a v samotném USA bylo jeho použití v roce 1969 zakázáno, zatímco v 55 zemích, včetně EU, je užívání cyklamátu pro nedostatek důkazů o jeho škodlivosti povoleno. Další bod pro českou Kofolu.



Přehled nápojů

Název	Kofein (mg / l) šálek kávy (0,05–0,15 l) obsahuje od 30 mg do 200 mg (tj. 1–3 %) v závislosti na typu kávy	Energie (kJ / l) 1 kcal ≈ 4,185 kJ	Cukr (g / l) kostka cukru = 5 g cukru 1 g cukru = 17 kJ / 4 kcal	Některé obsažené látky v nápojích
Coca-Cola	155	1800	110	Kys. fosforečná (E338), voda, cukr , CO2 (E290), karamelové barvivo (E150d), kys. citronová (E330), sacharozoacetosobutyrate (SAIB), kofein, theobromin, fruktózový sirup, aromamix (předpokládané složení: extrakt ze semen kolových ořechů a lístků, destilát kaka, zázvorová tinktura, limetkový destilát, extrakt citronových slupek, vanilky, kávy, maté, tinktura kůry mandarinek a hořkých pomerančů, svatojánského chleba, destilát cívárového kořene, tinktura květů černého bezu, kukuřičných květů, puškvorce, extrakt kůry mimózy, tinktura natě yzopu, jiné recepty zmiňují glycerol, olej skořičný, koriandrový, pomerančový, limetkový)
Coca-Cola Zero	100	9	0	Aspartam , acesulfám draselný , cyklamát sodný (v některých státech ano, v jiných ne - viz výše), CO2 sycená voda, karamelová barviva, kys. fosforečná , benzoát draselný, přírodní příchutě, kalium citrát, kofein
Coca-Cola light a varianta bez kofeinu	x / 0	14	0	Karamel E150d, regulátory kyselosti, kys. fosforečná , kys. citronová , benzoát draselný, aroma, kofein / 0, voda, CO2, aspartam - nevh. pro fenylketonuriky, acesulfam , cyklamát - v ČR (je však více druhů nápojů této skupiny „dietních Col“ - v různých státech jsou v nápojích užita různá sladila)
Kofola	150	1400	80	Sirup KOFO (cukr , aspartam - nevh. pro fenylketonuriky, oxid uhličitý, ovocný sirup, voda, karamel - pálený cukr, karamel barvivo E 150D, kyselina citronová , chlorid sodný, aromatická látka přírodně identická, jablečné šťávy, koriandr, báze rybízu, višň, třešň, pomerančů aj., bylinný extrakt, lékočivový extrakt aj. - celkem 14 látek přírodního charakteru, konzervant E211, kofein)
Kofola bez cukru	75	14	0	Sirup KOFO bez cukru (ovocný sirup, voda, karamel - pálený cukr, barvivo E 150D, kyselina citronová , chlorid sodný, bylinný, lékočivový extrakt - přírodní aromatická látka, konzervant E211, kofein aj. - celkem 14 látek přírodního charakteru, oxid uhličitý, sukralóza , aspartam a acesulfam)

Pepsi	130	1750	110	Kys. fosforečná, voda, cukr, CO₂, barvivo karamel (E 150d), kofein, aroma
Pepsi light	100	9,2	< 0,1	Voda, oxid uhličitý, barvivo (karamel E150d), kyselina fosforečná, sladidla aspartam a acesulfam K , regulátor kyselosti citronan sodný, kofein, aroma, kyselina citronová
RC cola	120–150	1860	110	
EREKTUS	286			Výtažky z rostlin damiana, schizandra, maté, ginseng, kofein
POWER HORSE	296	1853	109	Taurin, inositol, vitaminy, kofein
RED BULL	299–330	1920	113	Taurin, inositol, kofein
RED BULL SUGARFREE	287		0	Taurin, inositol, kofein
SEMTEX	291	1972	116	Taurin, vitaminy, kofein
WEST BULL	298	1836	108	Taurin, vitaminy, kofein
KAMIKAZE	284	1666	98	Semeno konopí, kumarin, saponiny, guarana, vitaminy, tribulus, buvolí tráva, kofein
BIG ENERGY SHOCK!	283	2040	120	Taurin, vitaminy, kofein
PARTY POWER	281	1853	109	Taurin, vitaminy, více kyseliny benzoové než ostatní, ale ještě v normě, kofein
BURN	45 (povoleno 320)	192	113	Guarana, taurin, inositol, o řád více kyseliny benzoové i sorbové než ostatní, ale do normy se vejde, kofein

Příště si povíme o kávě a o čaji.

Věděli jste, že 1–2% koncentrace kofeinu je pro plže smrtelným nervovým jedem? Lze jej použít na hubení škodlivých zahradních plžů. Smrtelná požitá dávka kofeinu, kterou nepřekročí 50 % lidí, je 150 mg/kg, to je pro 100 kg těžkou osobu 15 g (asi 25 litrů kávy). Je to asi 10,5 g kofeinu pro 70 kilového muže, tedy zhruba 50–200 šálků kávy). Nejvyšší dávka, kterou člověk přežil, byla 24 gramů. Nejnižší, kterou nepřekročil, byla 3,2 gramy při nitrožilním podání. Za rozumné denní množství se považuje cca 300 mg kofeinu, což jsou asi tři šálky kávy.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Diet_Coke
<http://www.rozumnehubnuti.cz/?p=299>
<http://www.generalbottlers.cz/produkt-pepsi-light.php>
http://en.wikipedia.org/wiki/Coca-Cola_Zero#Ingredients
http://www.experiencefestival.com/a/Diet_Coke/id/1987697
http://www.qmagazin.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=3813&Itemid=167
<http://www.studenskemestecko.cz/view.php?navezclanku=coca-cola-light-kofola-bez-cukru-pit-ci-nepit&cislocclanku=2008040092>

Supradyn WeightSmart je kompletní multivitamin, který doplní tělu všechny potřebné vitaminy a minerální látky, jež mohou chybět při redukčním režimu.

Více na www.supradynws.cz



Doplňek stravy



Inzerce

Jak měsíc nezhubnout ani gram a nezbláznit se z toho

Dejme nyní slovo Petrovi, který má chybu v myšlení „bud, anebo“ již zvládnutou;

Od 18. března do konce dubna jsem se dopracoval ke třinácti zhubnutým kilogramům a už už jsem začínal špekulovat nad tím, jakoupak odměnu si nadělím přes příští týden k jubilejnímu minus patnáctému kilu. Pěkně jsem si to maloval na růžovo, ale váha se ani nehnu. Zkusil jsem to za týden. Výsledek stejný. Po dalších 168 hodinách totéž. A tak tomu bylo po celý měsíc.

Sám sebe jsem překvapil tím, že jsem se na všechno nevykašlal. Ti, kdo mě znají, vědí, že mám trpělivost

až svatou s ostatními, ale když něco nejde mně samotnému, vztekám se, nadávám a jde-li o věc, která má fungovat a nefunguje, neváhám ji rozdupat na prach – a ani se při tom nezačervenám... Přemýšlím, proč jsem po tak velké snaze zhubnout nezhubl ani gram a proč jsem – stoje na osobní váze – nezařval „já se na to vy...“ (vy víte co) a nezalezl někam do kouta. Samozřejmě s čokoládkou v ruce,

která by na tu chvíli vykompenzovala trauma z pohledu na nesnižující se hodnotu mé hmotnosti. Neudělal jsem to proto, že bych si z té čokolády dělal obrubník na hrob, který jsem si léta nerozumně, přesto poctivě vykopával příborem. Co se týká hubnutí, ovládl jsem své emoce. Mám sice o 15 kg více než před deseti lety, ale! – a to je důležitější – mám o 13 kg méně než před třemi měsíci. Přece nezhodím sto dnů života, přece to nevzdám proto, že dočasně nehubnu. Ze začátku jde hubnutí rychle, člověk je omámen úspěchem, ale věčně nelze žít v rauši, jednou přijde srážka s realitou a je na každém jedinci, jak se s ní vyrovná. Je to těžký, přetěžký zápas. Byl jsem namlsán snadností hubnutí, byl jsem jí přímo opojen,

Inzerce

Text: Petr Hájek

žil jsem v domněnání, že teď nastala chvíle, kdy je ze mě Pán hubnutí. Myslel jsem si, bláhový, že jsem to já, kdo dočurá nejdříve. A skutečnost? Ovanut lehounkým protivánkem reality, pomočil jsem si kalhoty...

Stalo se to, s čím jsem sice počítal, ale ve skrytu duše doufal, že to právě mě mine. Ale kdepak, neminulo. Mé tělo se v první májový den rozhodlo, že s hubnutím končí. Už jsem se nespolehal na program „Jídelníček“, těžil jsem z nově nabytých znalostí a zkušeností. Je to jako učit se cizímu jazyku. Tak, jako se učíme, že „dobrý den“ se německy řekne „guten Tag“, tak se musíme naučit, že „bílý jogurt“ se ve STOBštině řekne „tři sta kilodžaulů“, ledový salát „padesát kilodžaulů“... Předpokládám, že „smažený vepřový řízek“ náš nový slovník také zahrnuje, ale já už nemám potřebu jej tam hledat. Je důležité slovní druhy skládat tak, aby věta z nich stvořená dávala smysl. Podobně je třeba skládat druhy potravin tak, aby dával smysl jejich příjem. Hledejme v potravinách nové či nám zatím neznámé druhy, které nám prospějí a obohatí náš jídelníček, stejně jako obohacujeme svůj slovník novými slovy.

Je také pravdou, že jsem poněkud povolil uzdu tomu už tak dost splašenému koni svých chutí a dopřával jsem si mnohé neřesti ze svých bývalých stravovacích návyků. Ovšem nový způsob stravování sám od sebe převažoval. Jestliže je možno vypěstovat si v sobě závislost na některou z nezdravých potravin, proč by nebylo možno vypěstovat si závislost na potravinách

zdravých? Je mi jasné, že to, co tady teď píšu, je na facu – každá závislost je špatná, ale podle mě je lepší závislost na zdravé než na nezdravé potravíně, když už nejsem prozatím schopen NEzávislosti...

Chcete znát recept na to, jak měsíc nezhubnout ani gram a nezbláznit se z toho? Fígl je v tom, že ovládnete své emoce. Nebudeme si lhát, někdy je to dřina, ale o to je odměna sladší. A pozor – všimněte si, jak jsem nepoučitelný: automaticky jsem napsal „sladká odměna“. Ale svoji chybu si uvědomuji a opravuji: ovládání vlastních emocí je někdy dřina, ale odměna je o to krásnější. Pokorně jsem se vrátil k programu „Jídelníček“ a připomenul jsem si své přešlapy. Nenechte si namluvit, že pokud nejste stoprocentně úspěšní, je se vším konec. Nevěřte tomu, že pokud pár dnů či týdnů nezhubnete, máte tu dobře rozehranou partii vzdát; Přijde den – a on skutečně přijde! – kdy budete na tahu zase vy, i když jste už v duchu „pokládali dámu“. Neházejte ručníc do ringu, seberte se a zasadte tloušťce smrtelnou ránu! Nadváha bude KO a vy OK. Nestyďte se za to, že potřebujete s hubnutím pomoci – se STOBem máte tolik možností: program [Jídelníček](#), [redukčně-kondiční pobyty](#), [knihy](#), [brožury](#), [pomůcky](#)...

Je konec června a já mám o 17 kg méně než v březnu. Na odměnu za minus patnáctý kilogram jsem si ani nevzpomněl...

Na co však nezapomenu, jsou slova díky. Poděkovat je slušnost, takže: Děkuji, Ivo! Děkuji, Jani!

Cloumá-li s vámi zvědavost, komu a za co děkuji, rače navštívit stránky www.istob.cz.

Děkuji vám :) Petr

Hubneme zdarma po internetu

[Jídelníček](#) Snadně žij zdravě vás naučí sestavit si takový jídelníček, který vám bude chutnat a budete při něm redukovat váhu nebo držet si váhové úbytky. Bude to hubnutí, které vás bude bavit, zpětnou vazbu o svých změnách budete dostávat pomocí semaforek a navzájem se můžete podporovat v bohaté diskusi, která se v programu [Jídelníček](#) rozvinula.



Časopis [Pochutnej si se STOBem](#) nabízí kromě řady praktických rad i recepty na pokrmy, na kterých si pochutnáte. Ke klasickým jídlům nabízíme „zdravější alternativu“.

Zdarma si jej můžete stáhnout na www.istob.cz.

Příběhy

Úspěšné trio Dana, Daniela a Věra

Co je spojuje? Chtěly udělat něco pro své zdraví, a tak se vydaly se STOBem na redukčně-kondiční pobyt do Rakouska. I když jely samostatně, věděly, že se nemusí obávat, protože se STOBem se vždy vytvoří dobrá parta. Na túrách si padly do oka a letos si vybraly pro aktivní dovolenou řecký ostrov Santorini a vyrazily již společně. Je moc milé, když se na letišti potkávají lidé, kteří se znají z různých koutů světa, kde byly zanechány tisíce kilogramů, k čemuž přispěla i naše trojka. Zdaleka však nejde jen o kila. Je obdivuhodné, jak aktivně dokážou ženy středního věku s občasnými zdravotními neduhy strávit dovolenou. Nechybělo samozřejmě ani ležení u moře, kdy požitek byl umocněn heslem od dyskomfortu ke



Santorini

komfortu. A tak po cvičení nebo horské turistice bylo mořské blaho dokonalé.

Dejme slovo naší trojce:

Daniela Žihlová

Do 50 let jsem byla hubená a vůbec jsem se nemusela zabývat váhou. V 45 letech jsem byla poprvé na pobytu ve Vlašimi, kam jsem jela s hubnoucí kamarádkou. Do té doby jsem znala turistiku a lyžování a ve Vlašimi jsem objevila do té doby neznámé druhy pohybu. Cvičení při hudbě pro mě bylo novinkou, a tak jsem si občas skákala podle sebe, ale s radostí a hlavně s dobrým pocitem, že jsem objevila na svém těle spoustu dalších svalů, které je zdravé cíleně procvičovat. Každý den jsem poznávala něco nového – cvičení na fitbalech, vzala jsem do ruky i tenisovou raketu a mně známá turistika byla obohacena o chůzi s holemi – nordic walking. V té době jsem vážila 70 kg, přestože jsem vařila pro tři chlapy a byla jsem naučená maminkou, která váží 120 kilo, na klasickou poctivou českou kuchyni – knedlíky, omáčky a buchty. V 50 letech jsem si při lyžování zlomila pánev, vše se dobře zahojilo, jen mi přibýlo 5 kg. Brzy nato jsem si zlomila při turistice zápěstí a přibýla další kila. A tak jsem si vzpomněla na dobré mravy ve Vlašimi a začala jsem kromě tradičních jídel vařit i jídla odlehčená. Jaký je můj jídelníček dnes? Ráno posnídám jogurt a nějaké ne moc sladké cereálie, v poledne si pochutnám v restauraci na nějakém salátu a večer si dám poloviční porci jídla,

kteří připravuji pro manžela. Snažím se občas i jemu propašovat do jídelníčku více zeleniny.

Kila jdou pomalu dolů a hlavě přišla jsem na chuť pohybu a už se těším, jak budu aktivní důchodce.

Dávám si závazek, že do Dne zdraví – 18. října zhubnu ze 79 kil na 75 kilo.

Jakou lze předvídat budoucnost?

Daniela mluví o pohybu s takovým zanícením, že věříme, že opravdu využije každou volnou chvíli k pohybu a že to v důchodu opravdu roztočí a pozná ještě další možnosti, jak se hýbat.

Dana Cveklová

Váhu jsem až do 23 let, kdy jsem přišla do jiného stavu, neřešila. Při prvním dítěti jsem přibrala 26 kg. Jídla jsem si opravdu dopřávala mnoho, i když mi lékaři „nadávali“, že moc tloustnu, já jsem si myslela, že tím dělám dítěti dobře... A tak jsem po porodu vážila 80 kg. Začala jsem cvičit, zhubla 5 kg, znovu jsem otěhotněla a váha šla zase nahoru, tentokrát přibýlo 21 kg. Pak začal kolotoč – děti, práce, nemocný manžel, který měl několik infarktů a ve 42 letech šel do invalidního důchodu – a na pohyb nezbyl čas. Manžel vyžadoval klasická

jídla, i když vážil 115 kg. Já pracuji doma, a tak je to docela i psychicky náročné, protože jsme s manželem 24 hodin neustále spolu. V 53 letech mi ukázala váha 88 kg, a já jsem se rozhodla, že musím tento stereotyp změnit.

Na internetu jsem přišla na STOB, objednala jsem si [brožury a knihu Hubneme s rozumem v praxi](#) a začala podle ní vařit. Tím pádem začal hubnout manžel, aniž změnu jídelníčku nějak zaregistroval. Je však pravda, že se občas doráží paštikou či pečivem, ale teď váží okolo 100 kilo. Syn má rád pohyb – chodí do posilovny, jeho přítelkyně na spinning, a tak jsem se do toho pustila také. V posilovně jsem měla pro sebe i trenéra. Dosáhla jsem už 74 kil, ale přes zimu šla váha trochu nahoru.

A náš jídelníček?

Snídám jogurty s müsli a do toho si dám dýňová semínka, ovoce apod., manžel má chleba se šunkou. Na svačinu si pochutnám na ovoci, zelenině, oběd vařím teplý, ale nejsou to už knedlíky. Inspiruji se kuchařkou, aby tam bylo více bílkovin a hodně zeleniny, dělám saláty, grilujeme kuřecí maso. Jím pravidelně a dalo by se říci, že jsem se projedla do hubenosti.

Přišla jsem opravdu na chuť pohybu – nejen kvůli hubnutí, odpočinu si i psychicky a pravým balzámem na duši je dovolená s pohybem. Jsem odhodlaná, že až přijedu domů, budu pravidelně jezdit na kole a nebo chodit s holemi. Neva-

dí mi, že to provozuji sama, naopak si to opravdu užívám. Chodím do metabolické poradny a paní doktorka mě chválila – vše se mi zlepšilo, přestala jsem brát prášky na vysoký tlak. ***Chtěla bych zhubnout ze současných 79 kil na 72 kilo.***

Jakou lze předvídat budoucnost?

Dana má složitou rodinnou situaci. Mnozí na jejím místě by řešili trable čokoládou a můžeme jí gratulovat, že se dopracovala do stavu, že jí pohyb opravdu nabíjí a vyrábí endorfíny.

Věra Karasová

Jako dítě jsem byla abnormálně hubená, měla jsem ráda pohyb. Při prvním dítěti jsem přibrala 18 kg, pak přišlo druhé dítě – 5 kg navíc, třetí dítě dalších 5 kg navrch, pak co rok, to kilo a ve 40 letech ukázala váha 89 kilo. A od té doby jsem houpačkový typ. Vyzkoušela jsem snad všechny diety a vždy patřila k těm nejúspěšnějším hubnoucím – zhubla jsem bez problémů pokaždé okolo 15 kg (vyzkoušela jsem vlákninovou dietu Středa life, držela jsem Cambridgeskou dietu, Herbalife, účastnila jsem se vědec-

kého výzkumu, chodila do kurzů apod.). Když se do něčeho pustím, tak s vervou. Jsem odborníkem na rychlé hubnutí. A co dál? Po skončení diety vždy dostanu chutě i na to, co jsem předtím ani mít nemusela – po posledním zhubnutí jsem třeba spořádala na posezení půl pekáče štrúdlu. Po nesčíslném množství hubnoucích pokusů, kdy jsem zhubla a nabrala desítky kilogramů, jsem se dopracovala na 99 kilo. Poslední dieta byla Nutrilite a to jsem zhubla 12 kg. Chtěla bych zhubnout na 75 kilo. Ale až na podzim. Teď jedu ještě na dovolenou, čekají mě nějaké oslavy, návštěvy u babičky s máslovým dortem, tak teď se hubnutí nehodí, ale na podzim začnu držet zase Nutrilite.

Jakou lze předvídat budoucnost?

Věra na různé nabídky motivací pro udržení váhových úbytků na Santorini nereagovala, protože je odhodlána začít na podzim zase držet dietu, ***chtěla by zhubnout z nynějších 87 kil na 75 kilo.*** Možná, že se jí to podaří, jako se jí podařilo v životě zhubnout už mnohokrát. Ale co dál? Věra by potřebovala, spíše než držet další dietu, změnit svůj postoj k životu a odstranit černobílé myšlení – „buď, anebo“. Až k tomu dozraje, podá jí společnost STOB pomocnou ruku v podobě tzv. kognitivní psychoterapie, která vede klienta ke změně myšlení.

V povědomí lidí je zmrzlina řazena mezi sladkosti, kterými by se mělo v jídelníčku poněkud šetřit. Sladkosti jsou pro nás obecně nevýhodné proto, že je často konzumujeme ve formě sušenek, oplatek apod. a obsahují velké množství energie na malou gramáž. Znamená to tedy, že mají vysokou energetickou densitu. A navíc jsou bohaté na tuky a cukry, které bychom měli při redukci váhy omezovat.

Lze tedy dát zmrzlinu se sušenkami do jednoho pytle, nebo ne?

Podíváme se na nejčastější **mýty o zmrzlinách**, ostatně jistě jste již zaregistrovali reklamy na téma vyvrácíme mýty o zmrzlinách. Jak vy, naši vzdělaní čtenáři, dobře víte, nikdy není nic černobílé a vy jistě dovedete odlišit zrna od plev.

Zmrzlina při hubnutí ano, či ne?



Doháníme svět i ve zmrzlinách?

V obchodech si můžeme vybrat zmrzlinu na špejli, v nejrůznějších „vaničkách“ od klasických až po dětská balení s hračkou, pestrobarevné zmrzliny neobvyklých tvarů, s lákavými obaly a velkou škálou

příchutí, a obohatit tak svůj domácí jídelníček třeba i v zimě. V nabídce českých „čerstvých zmrzlin“, prodávaných do kornoutů, jsme však ještě svět nedohonili. Jedná se většinou o zmrzliny připravované z polotovarů, kdy si o čerstvém ovoci můžeme nechat jen zdát. I když jsou směsi často italské provenience, s pravými italskými zmrzlinami mají jen málo společného. Výroba italských zmrzlin je téměř věda a Italové považují zmrzlinu nejen za pamlskek, nýbrž za skutečný pokrm. Kvalitní zmrzlinu vyrobenou z čerstvých surovin doporučují italská nutriční terapeuti jako vhodný občasný letní oběd. Roční Italova spotřeba zmrzliny je neuvěřitelných 12 kg, obyvatelé Apeninského poloostrova si na ní pochutnávají celý rok. Tamější „zmrzlinárny“ s běžnou nabídkou kolem třiceti příchutí fungují i v zimě, zmrzlina se vyrábí z čerstvých surovin, jako jsou mléko, smetana, vejce, čerstvé ovoce a mnoho dalších přísad, které činí zmrzlinu

uměleckým dílem, ale často také kalorickou bombou.

U nás se spotřeba zmrzlin více váže na letní horké počasí, kdy si zmrzlinu dopřávají i ti, kteří jí jinak během roku příliš neholdují. Jak se však v tomto pestrobarevném světě zmrzlin vyznat?

Text modrým písmem (Mýtus, Pravda) je citací z reklamních textů.

Mýtus – zmrzlina je hodně kalorická

Pravda: Zmrzlinu si můžete dopřát, i pokud držíte lehčí dietu. U zmrzliny vás totiž její kalorická hodnota příjemně překvapí. Je nižší, než si myslíte, jelikož je dána její nadýchanou konzistencí a relativně vysokým obsahem vody. Například zmrzlina Twister obsahuje třikrát méně kalorií než malý sáček želé bonbonů, a tvoří tak jen 4 % doporučené denní dávky energie. Ani Magnum classic, které je považováno za kalorickou bombu, neobsahuje více než 13 % denní



www.algida.cz

www.zmrzlina-misa.cz

doporučené dávky energie, oblibená tradiční zmrzlina Tvaroháček pouze 6 %.

Komentář STOBu

Při posuzování stravovacích zvyklostí je třeba brát v úvahu celkový jídelníček – energii a poměr živin, pohybovou aktivitu a další... V současné době se objevuje trend, kte-



rý jste jistě zaregistrovali – značit na obalech, jaké množství doporučené denní energie určitá potravina nebo její část představuje. O kladech a úskalích tohoto trendu pojednáme v některém z příštích čísel časopisu...

Než se vydáte na lov té pro hubnutí nejvhodnější zmrzliny, nezapomeňte na několik vhodných tipů a rad:

Pro nejlepší výběr je důležité zorientovat se ve značení zmrzlin. Podíváte-li se na etikety s nutričním složením výrobku, najdete u jednotlivých výrobců velkou řadu

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkenergetické?

Studené jahodové pyré se zmrzlinou (1 porce)

- 50 g zmrzliny *Chut' léta jahoda-malina od Algidy* (330 kJ)
- 80 g čerstvých jahod (140 kJ)
- 30 ml odstředěného mléka (40 kJ)



1 PORCE	510 KJ
BÍLKOVINY	3 G
TUKY	3 G
SACHARIDY	22 G

Jahody zbavte lístků, omyjte je, osušte a rozmixujte s mlékem, pak je dejte do lednice vychladit. Při servírování vložte do každé

porce pyré zmrzlinu a ozdobte lístky máty a rozpuštěnou jahodou.



**UŠETŘÍTE
940 KJ**



Studené jahodové pyré se šlehačkou (1 porce)

- 50 g ušlehané šlehačky (700 kJ)
- 80 g čerstvých jahod (140 kJ)
- 30 ml plnotučného mléka (80 kJ)
- 1 vanilkový cukr (320 kJ)
- 10 g tmavé čokolády (210 kJ)



1 PORCE	1450 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	21 G
SACHARIDY	35 G

Jahody zbavte lístků, omyjte je, osušte a rozmixujte s mlékem, pak je dejte do lednice vychladit. Při servírování vložte do každé porce pyré šlehačku, ozdobte lístky máty, rozpuštěnou jahodou a posypte nasekanou čokoládou.

**UŠETŘÍTE
270 KJ**

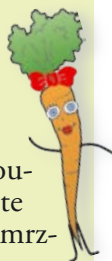


Ledová káva se zmrzlinou (1 porce)

- 150 ml vroucí vody
- 4 g instantní černé kávy
- 50 g zmrzliny Tvaroháček od Algidy (310 kJ)

1 PORCE	310 KJ
BÍLKOVINY	2 G
TUKY	2 G
SACHARIDY	12 G

Instantní kávu přelijte vroucí vodou a vychladlou dejte do lednice. Servírujte se zmrzlinou.



rozdílů a někdy je opravdu těžké značení dobře porozumět. Váš první pohled nejspíše zapátrá po energetické hodnotě. Aby byly vámi zjištěné údaje správné, musíte vědět, jsou-li uvedené na 100 ml výrobku NEBO na 100 g! Nejspíše si řeknete, že je to totéž, ale **POZOR!!!**

U mnohých potravin se gramáž s mililitry shoduje. Tak např. litr vody je 1 kg, 100 ml džusu odpovídá 100 g džusu apod. Čím více se však liší hustota určitých potravin (množství gramů na objem), tím je rozdíl v gramech a mililitrech větší. Čím je např. zmrzlina našlehanější a nadýchanější a obsahuje více vzduchových bublin, tím zaujímá při zachování stejné hmotnosti větší objem. Proto množství gramů vyjadřující váhu zmrzliny zdaleka nedosahuje množství mililitrů vyjadřující objem. Např. 100 g našlehané zmrzliny obsahuje často 2x více objemových jednotek, stogramová zmrzlina má pak objem zhruba 200 mililitrů.

Udává-li tedy výrobce energetickou hodnotu na mililitry zmrzliny, může nám vycházet energetická hodnota podstatně menší než hodnota uváděná na gramy, zejména u těch „vzduchových“. Doporučujeme se u zmrzlin řídit

nutričními hodnotami uvedenými na kus výrobku či na jeho porci.

Uvedeme názorný příklad:



Nutriční hodnoty

	100 g	100 ml	Porce (68 g / 110 ml)
Energie [kcal]	160	100	110
Energie [kJ]	680	420	460
Bílkoviny [g]	2	1,5	1,5
Sacharidy [g]	27	17	18
Z toho cukry [g]	26	16	18
Tuk [g]	5	3	3,5
Z toho nasycené mastné kyseliny [g]	4,5	3	3
Vláknina [g]	0,7	< 0,5	0,5
Sodík [g]	0,05	0,03	0,03

Ledová káva se šlehačkou sypaná čokoládou (1 porce)

- 150 ml vroucí vody
- 4 g instantní černé kávy
- 25 g ušlehané šlehačky (350 kJ)
- 10 g strouhané čokolády (230 kJ)



1 PORCE	580 KJ
BÍLKOVINY	1 G
TUKY	9 G
SACHARIDY	12 G

Instantní kávu přelijte vroucí vodou a vychladlou dejte do lednice. Osvěžující nápoj servírujte se šlehačkou a posypte strouhanou nebo nasekanou čokoládou.



**UŠETRÍTE
1285 kJ**



Palačinky se zmrzlinou a ovocem (1 porce)

Těsto

- 75 ml odstředěného mléka (105 kJ)
- 1/4 vejce (90 kJ)
- 30 g polohrubé mouky (420 kJ)

Náplň

- 25 g borůvek (70 kJ)
- lžice vody
- 1/4 lžičky sladidla Cukren – 1 g (15 kJ)
- 25 g jahod (45 kJ)
- 25 g malin (60 kJ)
- 100 g zmrzliny Carte D'Or jahodové od Algidy (665 kJ)



Z mléka, polohrubé mouky a vajíčka vytvořte v misce řídké těsto. Lijte jej v tenké vrstvě na rozpálenou pánev s nepřilnavým povrchem a opečte po obou stranách dozlatova. Palačinky uchovejte v teple. Borůvky, jahody, maliny, vodu a sladidlo dejte do hrnce. Přiveďte vodu k varu a vařte tak dlouho, až se zredukuje na polovinu a trochu zhoustne. Na talíř naaranžujte palačinky, přidejte zmrzlinu a přelijte teplým ovocem.

1 PORCE	1470 KJ
BÍLKOVINY	9 G
TUKY	7 G
SACHARIDY	61 G

Palačinky s čokoládovou pěnou a ovocem (1 porce)

Čokoládová pěna

- 1 vejce (oddělit bílek od žloutku) (340 kJ)
- 5 ml rumu (50 kJ)
- 60 g hořké čokolády (1280 kJ)
- 1 g másla (30 kJ)

Těsto

- 75 ml plnotučného mléka (195 kJ)
- 1/4 vejce (85 kJ)
- 30 g polohrubé mouky (420 kJ)

Náplň

- 25 g borůvek (70 kJ)
- 40 ml vody
- 6 g krystalového cukru (100 kJ)
- 25 g jahod (45 kJ)
- 25 g malin (60 kJ)
- 5 g moučkového cukru (80 kJ)



Čokoládu nasekejte na malé kousky. Rozpusťte v parní lázni, nechte trochu vychladnout a přimíchejte máslo. Přidejte rum a zašlehejte žloutek. Z bílku ušlehejte tuhý sníh, jemně ho vmíchejte do čokolády a dejte do lednice vychladit. Z mléka, polohrubé mouky a vajíčka vytvořte v misce řídké těsto. Lijte ho v tenké vrstvě na rozpálenou pánev s nepřilnavým povrchem a opečte po obou stranách dozlatova. Palačinky uchovejte v teple. Borůvky,

1 PORCE	2755 KJ
BÍLKOVINY	18 G
TUKY	30 G
SACHARIDY	84 G



jahody, maliny, vodu a cukr dejte do hrnce. Přiveďte vodu k varu a vařte tak dlouho, až se zredukuje na polovinu a trochu zhoustne. Na talíř naaranžujte palačinky, přelijte teplým ovocem, přidejte čokoládovou pěnu a posypte moučkovým cukrem.

Výborné značení nutričních hodnot má Algida, protože uvádí hodnoty na 100 g, na 100 ml a také na 1 kus. A navíc si můžete pročíst podrobné složení výrobků.

Nyní už vás nezmylí označení 100 g či 100 ml, ale **POZOR!!!** Další nebezpečí skrývají jednotky

energie. Často nás výrobce láká POUZE na 340 kcal! Toto krásné, nízké číslo vyniká mezi ostatními: 630 kJ, 590 kJ...

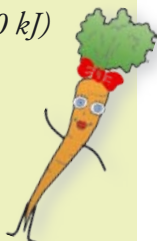
Podívejte se na číselné hodnoty POZORNĚ: 340 kcal, 630 kJ, 590 kJ

Tip

První údaj je uveden v kcal, ostatní v kJ. A jistě již víte, že 1 kcal se rovná 4,2 kJ. Tedy první úžasné „lehká“ zmrzlina má 1428 kJ!!! Ve značení potravin už jste takřka odborníky a nyní se pojdte podívat na složení jednotlivých druhů zmrzlin, ať už si můžete dát tu svou NEJ!

Pohár se zmrzlinou, ovocem a sezamovými kousky (1 porce)

- 100 g zmrzliny Tvaroháček od Algidy (620 kJ)
- 100 g ovoce (200 kJ)
- 20 g bílých sezamových semínek (500 kJ)
- 1 g másla (30 kJ)
- 1/4 lžičky sladidla Cukren 1 g (15 kJ)
- 1 g prášku do pečiva
- 1/2 bílku z jednoho vajíčka (35 kJ)



1 PORCE	1400 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	39 G

Do misky dejte sezam, máslo, sladidlo, prášek do pečiva, bílek a vše dobře promíchejte. Plech vyložte pečicím papírem a pomocí

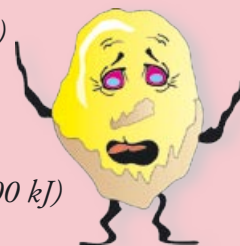
lžičky dělejte z hmoty malé hromádky. Je důležité ponechat mezi hromádkami dostatek místa, jelikož se při pečení roztáhnou do stran. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Placičky nechte na plechu vychladnout a teprve pak je opatrně sloupněte. Do misky servírujte zmrzlinu, posypte ovocem a ozdobte sezamovými kousky a snítkou meduňky či máty.

**UŠETŘÍTE
1765 KJ**



Pohár s krémem, ovocem a sezamovými kousky (1 porce)

- 75 g hrubé mouky (1060 kJ)
- 250 ml plnotučného mléka (650 kJ)
- 1 vanilkový cukr (320 kJ)
- 1 žloutek (270 kJ)
- 20 ml citronové šťávy (20 kJ)
- 100 g ovoce (200 kJ)
- 20 g bílých sezamových semínek (500 kJ)
- 1 g másla (30 kJ)
- 6 g krystalového cukru (100 kJ)
- 1 g prášku do pečiva
- 1/2 bílku z jednoho vajíčka (35 kJ)



1 PORCE	3185 KJ
BÍLKOVINY	27 G
TUKY	25 G
SACHARIDY	106 G

Do misky dejte sezam, máslo, cukr, prášek do pečiva, bílek a vše dobře promíchejte. Plech vyložte pečicím papírem a pomocí lžičky dělejte z hmoty

malé hromádky. Je důležité ponechat mezi hromádkami dostatek místa, jelikož se při pečení roztáhnou do stran. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Placičky nechte na plechu vychladnout a teprve pak je opatrně sloupněte. Z mléka a mouky uvařte ne moc hustou kaši a vychlaďte ji. Do vychladlé kaše vmíchejte vanilkový cukr, žloutek a citronovou šťávu. Hladký vanilkový krém dejte ztuhnout do lednice. Do misky servírujte krém, posypte ho ovocem a ozdobte sezamovými kousky a snítkou meduňky či máty.

Zmrzliny mají pro svoji nadýchanou konzistenci a relativně vysoký obsah vody průměrnou energetickou hodnotu mezi 500–1500 kJ na 100 g, resp. 250–750 kJ na 100 mililitrů. V případě značkové zmrzliny můžete díky průmyslové kvalitní výrobě očekávat nižší energetickou hodnotu než u zmrzlin vyráběných v cukrárnách.

Musíte si však uvědomit, že pokud např. „Tvaroháček obsahuje pouze 6 % doporučené denní dávky energie“, vztahuje se to ne k hodnotám vhodným pro redukci, ale k hodnotám ustanoveným mezinárodně – k 8400 kJ.

I tak lze souhlasit s tvrzením, že vhodně vybraná zmrzlina může posloužit jako svačina, resp. hlavní jídlo i při redukční dietě. Pokud máte chuť na sladké, je zmrzlina stoprocentně lepší volbou než sušenky, oplatky, dorty, koláče a jiné sladkosti.

Nutriční hodnoty		100 ml	100 g	1 Míša
Energie	KJ / kcal	960 / 230	1100 / 270	530 / 130
Bílkoviny	g	6	7	3,5
Sacharidy	g	21	24	12
Tuky	g	13	16	7

GDA (Doporučené denní množství pro dospělé osobu)
Energie - 130 kcal (7% GDA), Cukr - 10 g (11% GDA), Tuk - 7 g (10% GDA),
Nasyčené MK - 6 g (30% GDA), Sodík - 0,01 g (0% GDA)

Mýtus – zmrzlina obsahuje 1/3 tuku

Pravda: Zmrzliny bez kakaových či čokoládových polev obsahují maximálně 4–8 % tuku, s polevou většinou maximálně 20 % tuku, vodová zmrzlina samozřejmě neobsahuje tuk žádný. Např. zmrzlina Solero jahoda-malina obsahuje pouhých 3 % tuku, zmrzlina pro děti Twister orange obsahuje jen 1,5 % a zmrzlinový dezert Carte d'Or Jogurt – lesní ovoce obsahuje okolo 7 % tuku.

Komentář STOBu

Denní doporučený příjem tuků při hubnutí je při příjmu okolo 5000 kJ 40 g. Pokud si zvolíte menší balení zmrzliny (okolo 50 g), vejdete se do množství doporučených tuků i se zmrzlinou typu Míša nebo Tvaroháček s kakaovou polevou, která obsahuje na porci 7 g tuku.



**UŠETŘÍTE
1565 KJ**



Meruňkové potěšení se zmrzlinou (1 porce)

- 3 meruňky (cca 200 g) (480 kJ)
- 100 g zmrzliny Carte D'Or jahodové od Algidy (665 kJ)

1 PORCE	1145 KJ
BÍLKOVINY	4 G
TUKY	5 G
SACHARIDY	51 G

Meruňky omyjte, nakrájejte na poloviny a odstraňte z nich pecky. Na pánvičku naskládejte půlky meruňek rozříznutou stranou dolů a na mírném plameni je prohřejte. Servírujte se zmrzlinou, kterou vložíte do důlků po peckách, a zdobte lístky máty.



Meruňkové potěšení s mascarpone (1 porce)

- 3 meruňky (cca 200 g) (480 kJ)
- 10 g moučkového cukru (160 kJ)
- 100 g mascarpone (1890 kJ)
- oplatka na ozdobu (180 kJ)



Meruňky omyjte, nakrájejte na poloviny a odstraňte pecky. Do pekáčku naskládejte půlky meruňek rozříznutou stranou nahoru. Posypte je cukrem a dejte do trouby vyhřáté na 220 °C. Pečte, dokud cukr nezačne karamelizovat. Meruňky servírujte s kopečkem mascarpone, které vložíte do důlků po peckách, a zdobte kousky oplatky.



Jahody v jogurtu sypané skořicí (1 porce)

- 150 g čerstvých jahod (270 kJ)
- 100 g bílého jogurtu Olma (300 kJ)
- 1/2 lžičce sukralózy (30 kJ)
- lžička skořice na ozdobení



1 PORCE	600 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	4 G
SACHARIDY	21 G

Z jahod odstraňte zelené lístky, omyjte je, osušte a vyskládejte do misky. Jogurt smíchejte se sladidlem a přelijte

jím jahody. Zdobte mletou skořicí.



**UŠETŘÍTE
2830 KJ**

Co se týče druhů tuků, je nutné hlídat i transmastné kyseliny, které bývaly v těchto polevách dříve hojně zastoupeny, ale vzhledem k novým výrobním technologiím je v dnešní době tento parametr zanedbatelný.

Mýtus – zmrzlina obsahuje 50% cukru

Pravda: Ve skutečnosti je to podstatně méně. Oblíbené dětské zmrzliny Calippo a Twister obsahují maximálně 18% cukru a zároveň mají vysoký obsah ovocných šťáv. Například Cikk Cakk a Calippo jahoda obsahují až 15% ovoce (a žádný tuk). Obě varian-

ty zmrzliny Twister – green i orange a Calippo limetka v sobě ukrývají 10% ovoce.

Komentář STOBu

Denní doporučený příjem sacharidů při hubnutí je při příjmu 5000 kJ okolo 120 g.



Každý Tvaroháček obsahuje

Energie	Cukr	Tuk	Nasyčené MK	Sodík
500 kJ	10 g	7 g	6 g	< 0,005 g

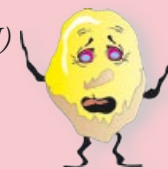
Každé Solero jahoda-malina obsahuje

Energie	Cukr	Tuk	Nasyčené MK	Sodík
460 kJ	19 g	2,5 g	2 g	0,03 g



Jahody se šlehačkou a vaječným likérem (1 porce)

- 150 g jahodového kompotu (480 kJ)
- 100 g ušlehané šlehačky (1390 kJ)
- 30 g ořechů (860 kJ)
- 50 ml vaječného likéru (700 kJ)



1 PORCE	3430 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	58 G
SACHARIDY	65 G

Do misky dejte polovinu šlehačky. Na ni rozmístíte kompotované jahody i s trochou šťávy a zakončete čepicí ze zbylé šlehačky. Ozdobte ořechy a přelijte vaječným likérem.

Při redukci váhy je nutné omezovat příjem sacharidů, a to zejména těch s vysokým **glykemickým indexem**. Lidé s kily navíc by se tedy měli vyhýbat barevným vodovým zmrzlínám, které mají sice málo energie, ale kromě vody obsahují i řepný cukr – sacharózu, který jak již víme, rozhoupe hladinu cukru v krvi a místo pocitu nasycení vám přinese ještě větší chuť k jídlu. Z nutričního hlediska představují tyto zmrzliny zcela prázdné kalorie. Tedy kromě energie nepřinesou tělu žádné významné nutriční látky. Pokud si je na svačinu dáte, zkuste si přidat nějakou bílkovinu, například jogurt, tvaroh, které by mohly pomoci snížit výsledný glykemický index (GI) a oddálit pocit hladu či chuti na sladké. Pokuste se najít zmrzliny, kde vodu a cukr alespoň z části nahradí ovocné složky, a tím místo řepného cukru přijmete fruktózu, která nezvýší glykemii tak rychle jako řepný cukr.

Sacharóza	GI 68
Fruktóza	GI 20
Zmrzlina ovocná netučná	GI 61
Zmrzlina nízkotučná jogurtová	GI 43
Zmrzlina smetanová	GI 38

Mezi ovocné zmrzliny s přijatelným složením můžeme zařadit Chuť léta, kde jsou i kousky ovoce (dnes tento název pouze ve velkém balení, v malém balení s názvem Solero. Dejte si tedy z velkého balení maximální porci cca 90 ml, stejně tak jako je nanuk). Dále např. Big fruit, Ovocný sen, Svěží ovoce Fit line, Lady Fitness a taktéž Manhattan Fruit Dream. V případě Lady Fitness je místo cukru nekalorické sladidlo a tuku je poskrovnu.

Mýtus – všechny zmrzliny obsahují umělá barviva

Pravda: Záleží, jak která zmrzlina, je třeba číst pozorně informace na obalech!

Například celé dětské portfolio zmrzliny Algida je vyrobeno pou-

ze z přírodních barviv a aromat. Původ jejich pestrého vzhledu naleznete tedy v přírodě, tady jsou některé zajímavé zdroje:

- červená pochází z malinové, bezinkové či jahodové šťávy, červené řepy či papriky
- zelená ze špenátu
- žlutá z koření kurkumy či z riboflavinu, který se nachází v těle různých živočichů a rostlin
- oranžová – vzniká přírodními karoteny
- fialová – borůvková šťáva
- hnědá – z kaka, čokolády a karamelu.

V ovocných zmrzlínách Algidy naleznete navíc skutečné ovoce, které se do zmrzliny přidává v podobě kousků ovoce či ovocných šťáv.

Komentář STOBu

Opravdu platí, že je třeba číst pozorně obaly výrobků. Umělá barviva rozhodně nepatří k dominantním složkám těchto výrobků. Mnoho barviv pro potravinářskou výrobu pochází z přírodních zdrojů.

Další POZOR!!!

Nyní víte, že nejvhodnější kombinací jsou zmrzliny, které obsahují vyšší procento tvarohu či jogurtu (od 35% výše). Přesto si důkladně prostudujte etikety, protože slova jako jogurt, tvaroh, linie... nejsou vždy synonymem nízké energetické hodnoty. Občas může energetickou hodnotu zvýšit tuk nebo velké množství cukru.

Příkladem zmrzlin tvářících se „netučně“ jsou např.:

Bambino tvarohové (PINKO) má na 100 g 22,6 g tuku, Modré z nebe – Tvarohová s malinami a sušenkami na 100 g 21,7 g tuku, Fit Line – Tvaroh & rybíz má na 100 ml!!! 14,9 g tuku.

Můžete najít také zmrzliny s lákavým názvem, ale neznámým složením. Jako příklad poslouží

zmrzlina s názvem **Huhulák – Jogurt & višň**. Přes pečlivé pročtení jsme našli ve složení pouze jogurtové aroma, podíl jogurtu tedy rozhodně nebude tvořit minimálně 35%.

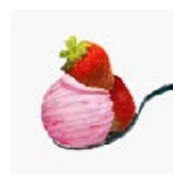


Pokud si chcete pochutnat na zmrzlíně i při redukci váhy, je to možné. Vhodná je taková zmrzlina, která obsahuje co nejvíce bílkovin (základem je nízkotučný tvaroh nebo jogurt), vyšší podíl ovoce a málo tuku a jejíž energetická hodnota nepřevyšuje 500 kJ na kus. Rozhodně neprohlupte, když budete kupovat menší balení.

Pokud neodoláte pravým italským smetanovým zmrzlínám, pokuste se sami na sobě vybojovat, že nemusíte mít obří porci z mnoha kopečků, ale že si pomalu vychutnáte jen jeden, protože i pro zmrazenou pochoutku platí slogan: první sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačnost.

Vyhýbejte se ledové kávě se zmrzlínou a často i alkoholem, kterou opravdu nelze považovat za nápoj, ale minimálně za svačinu, energetickou hodnotou mnohdy i za oběd. Do této kategorie patří často i sladké kalorické moučníky, jejichž součástí je zmrzlina, ale nemusí tomu tak být.

Inspirujte se našimi recepty, kde se přesvědčíte, že mnohé moučníky, jejichž součástí je zmrzlina, jsou kaloricky i nutričně výhodnější než moučníky klasické.



Grepové košíčky se zmrzlinou (1 porce)

- 1/2 grepu, tj. cca 120 g odblaněné dužiny (200 kJ)
- 70 g měkkého nízkotučného tvarohu (220 kJ)
- 1/4 lžičky sladidla Cukren 1 g (15 kJ)
- 40 g rybízu (60 kJ)
- 50 g zmrzliny Carte D'Or jahodové od Algidy (330 kJ)

Grep rozpulte a jednu půlku dejte do lednice. Z druhé půlky vydlabejte měkkou dužinu bez blan, vymačkejte z ní šťávu a dejte do misky. Přidejte tvaroh, sladidlo a utřete na krém. Do vydlabané půlky grepu dejte polovinu rybízu, na něj krém, který vytvarujte tak, aby uprostřed zůstal malý důlek pro zmrzlinu. Pak dejte vychladit do lednice. Před podáváním vyjměte naplněný grep z lednice, do důlku přidejte zmrzlinu a ozdobte druhou polovinou rybízu.

1 PORCE	825 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	3 G
SACHARIDY	29 G



**UŠETŘÍTE
685 KJ**

Grepové košíčky s vaječným koňakem a šlehačkou (1 porce)

- 1/2 grepu, tj. cca 120 g odblaněné dužiny (200 kJ)
- 70 g měkkého tučného tvarohu (540 kJ)
- 5 g moučkového cukru (80 kJ)
- 40 g rybízu (60 kJ)
- 20 ml vaječného koňaku (280 kJ)
- 25 g ušlehané šlehačky (350 kJ)

Grep rozpulte a jednu půlku dejte do lednice. Z druhé půlky vydlabejte měkkou dužinu bez blan, vymačkejte z ní šťávu a dejte do misky. Přidejte tvaroh, cukr a utřete na krém. Do vydlabané půlky grepu dejte polovinu rybízu, na něj krém, který vytvarujte tak, aby uprostřed zůstal malý důlek pro koňak. Pak dejte vychladit do lednice. Před podáváním do důlku přidejte vychlazený, hustý vaječný koňak a ozdobte druhou polovinou rybízu a šlehačkou.

1 PORCE	1510 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	19 G
SACHARIDY	30 G





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 www.istob.cz. Vaše recepty uveřejníme v některém z příštích vydání časopisu Pochutnej si se STOBem..