

Jedzte zdravo, ako jedli naši predkovia

Jozef Sedlák | 13. októbra 2010 6:44

Zdravé a dobré je to, čo sa vypestuje v našej blízkosti. Potraviny by mali byť čo najčerstvejšie, ovocie a zelenina prirodzene zrelé a nie zbierané predčasne. Pripomína to profesor Viliam Bada, prednosta III. Internej kliniky LFUK na bratislavských Kramároch. Vyvracia viaceré mýty o tom, čo je "zdravé a čo nezdravé". Dajte si pokojne vajce - cholesterol vo vajci nezvyšuje cholesterol v krvi. Aj taký je jeden z novších poznatkov lekárskej vedy.



O tom, čo dnes jeme, rozhodujú veľké obchodné siete. Diktujú, čo máme jesť. A ešte tvrdia, že to, čo ponúkajú, je najlepšie. Pritom oveľa kvalitnejšie potraviny máme doma v záhrade, hovorí profesor Viliam Bada.

Autor: Pravda/Luboš Pilc

Ako sa zmenilo stravovanie počas jednej generácie? Jeme zdravšie?

Človek sa nezmenil, ale zmenil svoje okolie. Detstvo som prežil v Žiline a často som býval na vidieku u starých rodičov. Život bol vtedy iný. Deti, dospelí, aj dôchodcovia – všetci a všade chodili peši, prípadne na bicykli. Aký to paradox - dnes lekári radia 30 minút pohybu denne!

Potraviny pochádzali hlavne z bezprostredného okolia. Často sa predávali priamo po zbere. Nezabúdajme, kvalitu potravín najvýznamnejšie ovplyvňuje ich čerstvosť.

Jeme čoraz viac dovážaných potravín. Aj takých, ktoré sme si kedysi vedeli vyrobiť sami. Je to v poriadku?

O tom, čo dnes jeme, rozhodujú veľké obchodné siete. Diktujú, čo máme jesť. A ešte tvrdia, že to, čo ponúkajú, je najlepšie. Pritom oveľa kvalitnejšie potraviny máme doma v záhrade. Základné kritérium kvality potravín - čerstvosť sa často len predstiera.

Prečo dávate taký dôraz práve na čerstvosť?

Ak potravinu dlho skladujete alebo zberáte v nezrelom stave, aby sa počas transportu neznehodnotila, výrazne klesá jej nutričná hodnota. Všimnime si u nás predávané tropické druhy ovocia. Keď ich ochutnáte priamo v krajine pôvodu, ľahko zistíte ten rozdiel. Ananás odtrhnutý na poli má úplne inú chuť, ako keď cestuje tisíce kilometrov loďou, lietadlom a kamiónom. Dnes na vidieku 80 percent obyvateľov už nič nepestuje ani nechová žiadne domáce zvieratá, považujú to za nerentabilné a stratové. Kedysi vidiek ľudí živil. Uvedomovali si bezprostrednú závislosť od potravín, ktoré si sami dopestovali. Často s námahou, v pote tváre. Potravín nebolo veľa, ale boli kvalitné, všetky v "biokvalite". Ľudia si ich vážili, neplytvali nimi. Kolektivizácia zvýšila úrody za cenu chemizácie, ale kvalita klesla. Väčšinou však bola významne lepšia, ako je dnešná ponuka.

V čom bola prednosť jedál, ktoré konzumovali naši starí rodičia?

Nedávno televízia ukázala, ako sa na myjavských kopaniciach varieval slivkový lekvár. Bola to atrakcia pre deti. Ja som varenie lekváru zažil a poznám obrovský rozdiel medzi chuťou pravého slivkového lekváru a toho, ktorý sa dnes predáva. Pravdupovediac dobrý slivkový lekvár si bolo treba zaslúžiť namáhavou prácou.

Bez práce nikdy neboli koláče. V čom bola osobitosť lekváru starých mám?

V poctivosti. Správne sa slivkový lekvár varil vonku, po prvých mrazíkoch v medenom kotlíku. Na miešanie sa používalo dlhé veslo, lebo vrelý lekvár prskal na veľkú vzdialenosť. Varil sa za stáleho miešania, pokiaľ nezhustol, často celú noc. Potom sa nalieval do odrôtovaných hlinených hrncov. Takýto slivkový lekvár sa dal krájať a v komore vydržal až do novej sezóny. Okrem čistej dužiny zo sliviek neobsahoval ani gram cukru! Bol to prototyp stravy s obrovským množstvom vlákniny a bez akýchkoľvek konzervačných látok, lekvár ideálny aj pre diabetikov - ale tí boli vtedy vzácnosťou.

Prečo nevieme taký lekvár uvariť v čase najmodernejších technológií?

Pretože sa náhlime. Jedným z omylov našej doby je, keď si myslíme, že ak niečo urobíme rýchle a prináša to zisk, musí to byť aj dobré. Dnes varia lekvár 10 minút. Potom doň pridajú kyselinu benzoovú, cukor a tvrdia, že je to slivkový lekvár. Pravému slivkovému lekváru sa len podobá.

Pôvodná kuchyňa bola jednoduchá, ale prácna. Čím prospievala?

Ak by sme sa vrátili k tomu, čo je jedli naši predkovia, zistili by sme s prekvapením, že to vôbec nie je zlé. Jedlo vynikajúco chutí a má správne zloženie látok, ktoré potrebuje naše telo. Tzv. „primitívna“ strava je veľmi bohatá na zložky, ktoré nám dnes veľmi chýbajú. Napríklad vláknina. Jedlo sa neporovnateľne viac strukovín. Dnešné deti navyknuté na sladkosti by si určite pochutili na doma robených slížoch s lekvárom. Stará mama ma vždy vítala s pirohmi plnenými slivkovým lekvárom a posypanými makom. (V maku je jedna z najvyšších koncentrácií vápnika a horčička!) Obliate boli, samozrejme, maslom od kravičky, ktorá sa po celý deň pásala a večer presne trafila do svojej maštale. Takéto maslo bolo

bohaté na vitamín D3, ktorý dnes všetkým chýba, a tak sa šíri nielen osteoporóza, ale aj srdcovocievne ochorenia.

Spomínate maslo, ale to sa dnes vraj veľmi jesť nemusí. Viac letia rastlinné tuky a margaríny. Ako je to?

Na to je ľahká odpoveď. V každom väčšom obchode sa už nájde kútik s biopotravinami. Je malý, ale je. Obchodníci pochopili, že je žiaduci. Ľudia už uvažujú, že nie všetko, čo masovo ponúkajú supermarkety, musí byť zároveň zdraviu prospešné. A dôkaz? V žiadnom biokútiku som ešte nevidel biomargarín. Jednoducho biomargarín neexistuje. V jednom biokútiku som objavil nápadne drahé keksy, ktoré doviezli z Anglicka. Na honosnom obale sa skvel nápis: vyrobené z čistého masla! Takéto keksy neobsahujú žiadne priemyselne vyrábané trans formy mastných kyselín, ktoré poškodzujú ľudské zdravie. Keksy a iné pekárenské výrobky vyrobené z margarínov sú na zdraviu škodlivé priemyselné trans-mastné kyseliny veľmi bohaté.

Podali vám ako spotrebiteľovi dôkaz, že príroda jednoducho taký produkt nevie vytvoriť?

Presne. Margarín je umelá potravina. Všetko na ňom je umelé, vrátane umelohmotného obalu. Margarín má nepríliš vábnu sivú farbu. Preto zamiešajú doň karotén z mrkvy, aby farbou pripomínal maslo. Margarín nepríjemne zapácha. Musí sa dezodorizovať teplom, čím sa jeho vlastnosti ďalej poškodzujú, ale stále to nie je ono. Pridávajú mu preto umelú vôňu a umelú chuť masla. Všetky vitamíny sú umelé, chemicky pridávané. Konzumenti si najviac pochvaľujú, že margarín sa môže na rozdiel od masla aj pri chladničkej teplote okamžite roztierať. Skutočne obrovská výhoda, veď čas sú peniaze. A tak svojim ratolestiam mamičky natierajú chlebíček margarínom, tak ľahučko sa roztiera...

Ako vznikli margaríny?

Margaríny nevznikli na objednávku lekárov ani ministerstva zdravotníctva. Objednali si ich vojaci. Prvými boli Napoleon Bonaparte a neskôr jeho synovec Napoleon III., ktorí potrebovali lacnú a trvanlivú náhradu masla pre svoje armády. Prvé francúzske margaríny sa vyrábali z loja. V Nemecku vyvinuli začiatkom XX. storočia proces stužovania rastlinných olejov. Stužili ich tzv. hydrogenizáciou (vodík: hydrogén) pridávaním plynného vodíka za vysokej teploty, vysokého tlaku a prítomnosti kovového katalyzátora. Dnes výrobcovia margarínov tvrdia, že hydrogenizácia sa už nepoužíva. Technický pokrok zasiahol aj výrobu margarínov. (napr. transesterifikácia, emulgifikácia a pod.) Ale proces čiastočnej hydrogenizácie napr. sójového oleja sa používa aj pri výrobe moderných margarínov. Oveľa väčší podiel hydrogenizovaných tukov majú margaríny určené na pečenie, čím sa zabezpečuje primeraná textúra cesta. Čiastočne hydrogenizované oleje sa pridávajú aj do olejov určených na fritovanie, aby sa zlepšila stabilita a predĺžila ich životnosť. Pri výrobe obľúbených kukuričných pukancov sa rovnako používajú tieto oleje. Proces hydrogenizácie, najmä čiastočnej, sa používa až doteraz. Proces hydrogenizácie charakterizuje vznik zvláštnych, tzv. trans-izomérov nenasýtených mastných kyselín.



Cholesterol vo vajci nezvyšuje cholesterol v krvi. Ten, kto zje veľa vajec, si zablokuje syntézu cholesterolu a napokon má cholesterolu v krvi menej, tvrdí Viliam Bada.

Autor: Pravda/Luboš Pilc

Sú zdrojom trans-izomérov mastných kyselín výlučne margaríny? Nevyskytujú sa aj prirodzené trans-mastné kyseliny?

Máte pravdu, v mlieku prežúvavcov a mliečnych výrobkoch z neho (kravy, kozy, ovce) sa v malom množstve vyskytujú aj prirodzené trans formy mastných kyselín. Tieto trans-formy mastných kyselín vznikajú enzymatickým procesom pri trávení rastlinnej potravy. Tieto prirodzené trans-formy mastných kyselín sa v zažívacom trakte človeka veľmi rýchlo menia na látky s antisklerotickým a protirakovinovým pôsobením! Celkom iné sú priemyselne vyrobené trans mastné kyseliny vznikajúce pri hydrogenizácii nenasýtených olejov, napr. mononenasýtenej kyseliny olejovej. Drastický chemický proces hydrogenizácie zmení kyselinu olejovú z prirodzenej konfigurácie cis na neprirodzenú formu trans. Takto zmenená kyselina sa už nevolá olejová, ale elaidová, hoci počet uhlíkov (18) sa oproti kyseline olejovej vôbec nezmenil. Samotná priestorová zmena na podobu trans úplne zmenila vlastnosti kyseliny elaidovej. Najlepšie to odráža bod topenia: kyselina olejová 13,4°C, kyselina elaidová 45°C, takáto teplota sa v ľudskom tele nevyskytuje ani pri záchvate malárie! Lipáza, enzým určený na trávenie tukov, si s tým nevie poradiť. Kyselina elaidová škodí v každom množstve, nejestvuje bezpečná dávka. Z hľadiska aterosklerózy má najvyšší potenciál škodlivosti, lebo súčasne zvyšuje LDL (zlý) cholesterol a súčasne znižuje HDL (dobrý) cholesterol. Riziko oproti tým, čo túto kyselinu nekonzumujú, stúpa až dvojnásobne. Stúpa aj riziko vzniku cukrovky,

podporujú vznik tučnoty ale aj rakoviny, dokonca aj Alzheimerovej choroby.

Naozaj? Ved' margaríny konzumuje ľudstvo už jedno storočie.

V Kanade merali, koľko cudzích transforiem mastných kyselín obsahuje materské mlieko dojčiacich žien. S hrôzou zistili, že dojčené deti dostávajú 7-8 percent týchto umelých tukov spolu s materským mliekom. V Kanade si totiž ľudia kupujú veľa polotovarov a hotových pekárenských výrobkov – vianočky, croisanty, bábovky, keksy, krekerky a iné pečivo, ktoré sa tam (ako aj u nás) robia na báze lacných margarínov určených na pečenie. Výsledkom je, že v krvi detí sa už pred narodením objavujú umelé tuky a ich množstvo po narodení ďalej stúpa materským mliekom. Ako je to u nás, nevieme. Ale v susednom Česku sa denná spotreba priemyselne vyrábaných transmastných tukov vyšplhala až na 40 gramov za deň.

Nezmenilo sa len stravovanie, čoraz menej chodíme. Nepykáme za to?

Ak si niekto myslí, že je iný ako jeho predkovia, ktorí si temer všetko museli urobiť sami, celý deň sa pohybovali a ešte aj doma rúbali drevo, aby sa ohriali, veľmi sa mýli. Daň za pohodlnosť je krutá. Ľudia celý deň sedia - doma, aj v práci. Keď chodia nakupovať, tak sa vezú eskalátormi, výťahmi, vonku autobusom alebo autom. A potom, aby zadosťučinili zdraviu, idú do fitnescentra, nie na vzduch. Chýba im kontakt so slnkom. Považujú ho za karcinogénne. Ale ono je pritom zdrojom vitamínu D3.

Zápasíme s toľkým množstvom protichodných informácií aj o slnečnom žiarení, že už nevieme, čo platí. Škodí či neškodí slnko?

Výsledky o škodlivosti sú do značnej miery deformované, lebo vychádzajú najmä z Austrálie. Tú začali obývať trestanci pôvodom z Írska, kde je menej slnečného svitu, preto majú svetlú kožu s nedostatkom pigmentu. Keď sa dostali do prostredia, kde nevyrastali, neprispôbili sa hneď prostrediu. Zato pôvodní domorodí obyvatelia Austrálie rakovinou kože netrpia. Ľuďom so svetlou pokožkou postačuje asi 20 minút slnka denne, tým s tmavšou kožou aspoň dvojnásobok, samozrejme, nie v čase najväčších horúčav, ale ráno a poďvečer.

Vráťme sa na Slovensko a k jedlu, na ktoré sme takmer zabudli. Nechýbajú v našej výžive tradičné strukoviny ako hrach, fazuľa, šošovica, ale aj cícer a pohánka?

Tieto produkty sú lacné, na Slovensku rastú aj pri minimálnych zrážkach, a pritom sú plnohodnotnou potravinou. Kedysi sa vravelo, že fazuľa je mäso chudobných. Myslím si, že nám veľmi chýba, je bohatá na solubilné vlákny znižujúce hladinu cholesterolu a dajú sa z nej pripraviť chutné jedlá. Fazuľu jeme čoraz menej a ak, tak v konzervách z dovozu. Uprednostňujeme sóju, často už geneticky upravenú a transportovanú z veľkej diaľky.

...a šošovicu už nechodí mlátiť Macek do Malacek, ale vozíme ju až z Kanady.

Tragédia je, že Európa a Slovensko podľahli tlaku finančných konzorcií, ktoré produkujú potraviny so základným cieľom zarobiť. Tvrdia, že sója, strukovina najbohatšia na bielkoviny, chráni životné prostredie. Nie je to celkom tak, veď v Južnej Amerike kvôli rozširovaniu osevných plôch sóje rúbu dažďový prales. Naši starí rodičia nepoznali sóju, ale fazuľu, šošovicu a hrach áno. Myslím, že je najvyšší čas vrátiť sa ku koreňom pôvodnej výživy. Veď už ani psom často nechutí to, čo im ponúkame.



Viliam Bada: Naše červené vína obsahujú také isté látky ako vína v Bordeaux. Škoda, že o tom málo hovoríme, že sa nepýtame viac tokajským vínom.

Autor: Pravda/Luboš Pilc

Pes je inteligentné zviera a má vynikajúci čuch.

Pes je vynikajúci indikátor kvality potravín. Mlieko potrebujeme v každom veku. Konzumujeme ho čoraz menej a v zlej kvalite. Naš psík nám spoľahlivo ukáže kvalitu. Nalejte mu do jednej misky trvanlivé, "škatuľové" odtučnené mlieko a do druhej čerstvé, plnotučné mlieko z mliečneho automatu. Pes si jednoznačne vyberie zdravé čerstvé mlieko. Mlieko, ako každá potravinu, stráca kvalitu stáťím a upravovaním. Pes to pozná, človek si to musí komplikovane dokazovať.

Pes aj človek sú súčasťou prírody. Kde robíme chybu?

Človek sa až urputne snaží všetky spojivá s prírodou prerušiť. Dokazuje si, že prírodu vôbec nepotrebuje. Zrušil noc so svojou tmou. Myslí si, že tmu nepotrebuje! Ako strašne sa mýli. Rastie nespavosť, depresie, počet samovrážd. Nočnú tmu potrebujeme, bez nej nefungujú naše cirkadiánne hodiny, ktoré riadia prostredníctvom melatonínu náš organizmus. Presekávame si čoraz hlbšie životodarné korene, ktoré nás spájajú s minulosťou, z ktorej sme vyšli.

Stávame sa obeťou technologického pokroku?

Koľko bolo kedysi chladničiek? Všetko sa robilo tak, aby sa jedlo čím skôr skonzumovalo. To bol, pravda, niekedy problém. Maslu škodí teplo. Preto bežní ľudia používali častejšie bravčovú masť. Tá má v istých ohľadoch lepšie parametre ako maslo. Nečudo, veď svojím zložením sa bravčová masť podobá olivovému oleju. Obsahuje menej nasýtených mastných tukov ako maslo a vôbec neobsahuje transformy mastných kyselín ako margaríny. V masle sa nájdú transmastné kyseliny, ale sú prirodzeným produktom prírody, pričom zásluhou kyseliny rumenikovej majú dokonca protirakovinové účinky.

Smerujete k tomu, že živočíšne tuky človek potrebuje?

Tuky v mlieku sú zdraviu prospešné. Kozie mlieko od nepamäti pili najchudobnejší ľudia. Kozie mlieko a syr sú mimoriadne cenené vo Francúzsku, v Španielsku, Portugalsku. Prečo u nás takmer nikto nechová kozy? Herec Jozef Adamovič tvrdil, že kozie mlieko mu pomohlo vyhrať boj s rakovinou. Nevymýšľal si. Ak kozie, ovčie alebo kravské mlieko pochádza zo zvierat, ktoré sa pásli na slnku, obsahuje protirakovinové látky.

A čo bryndza?

Je to skvelý mliečny výrobok s vynikajúcimi probiotickými účinkami, ktoré komplexne

podporujú imunitu. Opísal ich náš špičkový vedec, biochemik, profesor Libor Ebringer. Nie náhodou je zástancom čistej, plnotučnej nepasterizovanej bryndze z ovčieho mlieka. Takáto bryndza, pravidelné jedlo našich predkov, má obrovskú probiotickú kapacitu, oveľa väčšiu ako v televízii propagované zázračné probiotiká. Je smutné, keď počujeme náreky, že odbyt je slabý, ceny pre chovateľov oviec sú likvidačné. Aký to paradox, na jednej strane zdravá potravina a na druhej pustnúce pasienky. Namiesto pasúcich sa oviec rastie na nich bodľáč.



Kedysi sa vravelo, že fazuľa je mäso chudobných. Myslím si, že nám veľmi chýba, je bohatá na solubilné vlákniny znižujúce hladinu cholesterolu a dajú sa z nej pripraviť chutné jedlá, mieni profesor Bada.

Autor: Pravda/Luboš Pilc

Trápi vás to ako lekára?

Trápi ma to ako občana Slovenska, ktorý si pamätá časy, keď pasienky boli plné oviec a kráv. Najlepšie mlieko a maslo je od pasúcich sa kráv, bez slnka totiž niet v mlieku vitamínu D3. Mám blízkeho príbuzného na Orave, kde sa kravy ešte pasú. Ale kam predávajú mlieko? Dostávajú ho deti na Orave? No, môžete trikrát hádať – vozia ho na Moravu, ako bioprodukt! To je realita slovenského poľnohospodárstva. My vyrobíme kvalitný produkt a ide do zahraničia. Lebo u nás ho neraz nemá kto zaplatiť!

Hovoríme o krajine, jedle a tradícii, stravovacích návykoch. Ich súčasťou je bravčové mäso, vajcia či maslo. Ale čo taký cholesterol?

Postoj k cholesterolu sa výrazne zmenil v tom, že cholesterol v krvi a cholesterol v potrave sa vzájomne ovplyvňujú veľmi málo. Mám v ruke knihu – Európska kuchárska kniha, ktorú vydala Európska kardiologická spoločnosť. Čo myslíte, čo sa v nej píše o bravčovom mäse?

Zrejme niečo, čo vyvracia ustálenú predstavu o bravčovom mäse.

Všimnite si, citujem presne: Bravčové mäso obsahuje trošku viacej tuku ako hovädzie, ale je veľmi bohaté na vitamín B, zinok a selén. Ani len slovo tu nie je o cholesterole. Cholesterol totiž nie je pre vznik aterosklerózy dominantný. Dominantné sú dve veci – nasýtené tuky a v rozhodujúcej miere priemyselne vyrábané transformy mastných kyselín. Bravčové mäso neobsahuje žiadne transformy mastných kyselín, ošípaná nie je prežúvavec. Ale keby aj ním bola, prirodzené transformy mastných kyselín sú iné ako tie, ktoré vyrobíme v chemických fabrikách a tvárime sa, že vyrábame zdravé potraviny.

Niet nad poctivo vyrobenú potravinu prírodného pôvodu?

Stále sa učíme a zisťujeme nové veci. Bravčová masť je lepšia ako maslo, preto, že zo 45 percent je tvorená z kyseliny olejovej, ktorá má bod topenia je 13,4 stupňa Celzia. A koľko má kyselina elaidová z margarínov? Pre ľudské telo nedosiahnuteľných 45 stupňov Celzia. Bravčová masť má aj nasýtené tuky, ktoré udržiujú jej tuhosť, ale v hocijakej teplote ju pritom môžete natierať. V tom sa veľmi podobá margarínom. Mýtus, že bravčová masť škodí a margarín prospieva, moderná veda vyvracia.

A čo hovoria posledné výskumy o vajčičkach? Ľudia sa ich boja práve kvôli cholesterolu.

Platila téza: Vysoký cholesterol rovná sa nejest cholesterol. To je omyl – vaječný žltok obsahuje 250 mg cholesterolu, čo sa považuje za dennú dávku, ale aj zdraviu prospešný lecitín a vitamín D3. Niektorí ľudia zjedli aj päť vajec denne a mali cholesterol pod normou. Prečo? Cholesterol vo vajci nezvyšuje cholesterol v krvi. Ten, kto zje veľa vajec, si zablokuje syntézu cholesterolu a napokon má cholesterolu v krvi menej. Vajcia vôbec neobsahujú trans-formy mastných kyselín.

Takže dávate vajciam zelenú?

Iste, veď obsahujú lecitín a vitamín D3. Samozrejme, nie je vajce ako vajce. Celkom iné je vajce od sliepky chovanej v kliebkach, kde sliepky nemajú životný priestor a vôbec nevidia slnko, a iné od sliepky, ktorá behá po dvore. To je dôkaz toho, že ekonomicky výhodné veľkochovy nie sú zasa až také výhodné z hľadiska zdravej výživy. Ale poctivé slepačie vajcia boli rehabilitované.

Máme si po jedle dožiť pohár vína a ktorého skôr - červeného či bieleho?

Povedzme pohár frankovky, kabernetu, neronetu, alibernetu či dornfelderu, ktoré obsahujú resveratrol. Je to antioxidant, ktorý sa vyskytuje najmä v červenom víne. Špičkový juhoafrický molekulárny kardiológ profesor Lionel Opie dokázal, že resveratrol predlžuje život nielen kvasinkám. Pomáha aj človeku, pretože priaznivo ovplyvňuje bielkovinu regulujúcu starnutie. Naši vinári by sa mali viac chváliť, že v poctivých červených vínach, ale aj v tokajskom víne je vzácny resveratrol.

Je resveratrol výsadou iba niektorých vín?

Áno. Keď si kúpite lacné dovozové víno v tetrapakovom obale, obsah resveratrolu je nulový. Obsah resveratrolu ovplyvňuje pôda, slnko, práca rúk, technológia výroby a najmä macerácia. Počas nej sa uvoľňujú antioxidanty vrátane polyfenolov. Resveratrol nemá farbu,

nie je červený, uvoľňuje sa zo šupky, a tá má schopnosť veľmi efektívne zabíjať plesne, baktérie a udržiavať život. Takže víno, ktoré sa vyrába maceráciou, je kvalitatívne na inom brehu. Naše vína obsahujú také isté látky ako vína v Bordeaux. Škoda, že o tom málo hovoríme, že sa nepýšime viac tokajským vínom. Práve cibéby, zoschnuté bobule vďaka plesni botritis cinerea uvoľňujú pri macerácii cenné látky. Ani si neuvedomujeme, čo doma vyrábame. Nezabúdajme však, že menej býva viac. V prípade vína to platí dvojnásobne. Mužom stačia dve a ženám dokonca len jedno deci, vždy spolu s jedlom, lebo víno znižuje hladinu cukru!

Malo by naše jedlo rešpektovať zvyky našich predkov?

Určite, pretože sme vyrástli v prostredí, ktoré nás poznačilo svojimi prírodnými podmienkami. Naši predkovia ich rešpektovali a premietali ich vo svojom jedle. To bolo vždy prirodzené a takým by to malo aj zostať, lebo umelý človek nejestvuje. Život je pohyb. Zabúdať na pohyb nemôžeme. Pohyb má rovnakú hodnotu ako vzduch a voda.

Platí formula: Zdravý život je prirodzené, plnohodnotné, čo najpestrejšie jedlo plus pohyb?

A ešte ako. Často počujeme, že denne 30 minút pohybu stačí. Nestačí. Istý americký kardiológ vyráтал, že by to malo byť minimálne 10-tisíc krokov denne, kontrolovaných krokmerom (asi 5-6 km), a to sa nedá urobiť za polhodinu. V súčasnosti obrovsky narastá výskyt cukrovky tzv. typu 2. Naše telo vyrába dostatok inzulínu, ale ten nefunguje. Spôsobuje to inzulínová rezistencia. Inzulínovú rezistenciu môžeme prelomiť. Najúčinnnejší je pohyb. Musíme sa hýbať, najlepší je pohyb na čerstvom vzduchu, vo zvlnenom teréne, prípadne so schodmi. Zvlášť dôležitá je chôdza, v trvaní aspoň 15 minút po každom jedle. Takto inzulínová rezistencia nemá šancu. Tým, čo sa sťažujú na boľavé kĺby, pripomínam Josefa Švejka, tiež ho bolelo koleno a rozchodil to! Veľkou pomôckou je dnes tzv. severská chôdza (nordic walking) používajúca upravené lyžiarske palice, ktoré odľahčuje kĺby a zároveň prehlbuje dýchanie, čím sa zvyšuje aj výdaj energie. Pohyb prevyšuje v účinnosti mnohé lieky a bez mrzutého čakania u lekára, bez nežiaducich účinkov a bez doplatku!