

Mýty

O



Když jsem byla úplně malá, tvrdila mi babička, že ke každému obědu musí být kompot a že ho musím vždycky sníst. Byla jsem poslušná, proti kompotu jsem neměla výhrady, byl sladký a dobrý. Navíc domácí, babička mi pěkně přes léto do sklenic nastřádala celou letní úrodu naší zahrádky. Babička totiž nevěděla, že ty čerstvě utržené čerstvé jahody, kterých mi dala jen hrstičku (aby zbylo na kompoty a šťávy), jsou na rozdíl od toho, co s nimi plánovala podniknout, pro malou holčičku nejlepší. Vedlejší efekt byl, že jsem se o pár let později jen těžce vyrovnávala s tím, když mi kompot k obědu nebyl dodán. Ve školce jsem moc nejedla a ve škole první roky jakbysmet. Historka o tom, která servírka z restaurace běžela do jednoty pro švestkový kompot pro čtyřletou Alenku, protože jinak odmítala jíst, patří k rodinným pokladům.

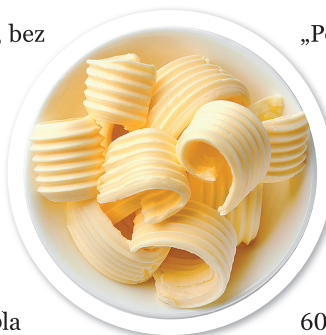
Pokud si vzpomenete na své dětství, jistě z paměti vydolujete také nějaký urputný fakt, který vám kazil dětství. Moje maminka má například dosud ži-



vou vzpomínku na rybí tuk, bez kterého by „umřela“.

O pár let později jsem vyměnila máslo za margarín, protože všichni (včetně lékaře) věřili tomu, že i ta trošička másla, kterého si mažu na chleba jen tolik, aby se zakryly největší díry, má vliv na nadváhu. Nezhubla jsem. Naštěstí mi ani nechutnal, takže jsem ho brzy zase odložila. V Americe však zapracovala potravinářská lobby. Než se přišlo na to, že tehdejší způsob výroby margarínu zanechává ve výsledném produktu transmastné kyseliny, jejichž konzumace zvyšovala třikrát riziko srdečního selhání, zemřelo zbytečně docela dost lidí. Tato fakta už se ale nedala přehlížet, byť by si to potravinářská lobby přála. Dnes již jedovaté margaríny v regálech obchodů nenajdete.

Démonizování jedné potraviny málokdy vede k něčemu dobrému, apeluje i britský vědec, epidemiolog a profesor přednášející na King's College London Tim Spector:



„Potřebujeme se s definitivní platností rozloučit s představou nějakého ‚standardního člověka‘. Na jídlo reagujeme mnohem individualističtěji, než si dovedeme představit.“ Poukazuje na výzkum Stanfordské univerzity, v němž sledovali výzkumníci 609 dospělých s nadváhou. Úbytek

hmotnosti u lidí na nízkotučné a vysokosacharidové dietě byl identický s těmi, kteří drželi dietu s vysokým obsahem tuku a minimem sacharidů. I ve vysokotučné skupině byli lidé, kteří opravdu hodně zhubli a nebylo jich málo. „Představa, že tuky jsou škodlivé pro všechny je očividně mylná a jednotná míra tuku v potravinách zřejmě nepadne všem,“ píše Tim Spector v knize Mýty o jídle.

Dietní majonéza

V pubertě jsem se vyhýbala čokoládě, protože jsem uvěřila tomu, že způsobuje akné. Akné jsem měla velmi divoké, ovšem bohužel nezmezlo, ani když jsem se čokolády netkla. Ani bez koření se má pleť nevylepšila. Že to celé trápení bylo zapříčiněno pubertou, nikoliv jídlem, tomu jsem nevěřila.

jídla

Jez špenát a budeš mít sílu. Nejez vajíčko, jinak budeš mít vysoký cholesterol. Jez 6x denně. Jez 2x denně. Nejez 16 hodin. Snídaně je nejdůležitější jídlo dne. Taky máte někdy pocit, že každý rok vyjde na světlo, že co se mělo za pravdu, je vlastně nesmysl? TEXT ALENA NĚMEČKOVÁ



Nic z toho nebylo podloženo vědeckými důkazy a prostě to nebyla pravda. Jen se čas od času podaří zmást svět pseudovědeckými recepty na šťastnější a zdravější život, a pokud znějí logicky a jednoduše, tak jim snadno uvěříte. I když jste třeba lékař. Jednu takovou jsme kdysi vymyslely s kamarádkami. Lékařka nejsme ani jedna a ani nejsme výživové poradkyně. V dietách jsme ale „superprofici“. Objevily jsme (selským rozumem, samozřejmě), že majonéza, které se raději vyhýbáme, je relevantní součástí dietního jídelníčku. Tohle jsou fakta: vaječný žloutek obsahuje kvalitní tuky, ale třeba i leucin a lutein, které mají vliv na zdravý zrak, a taky riboflavin, selen nebo vitaminy. Obzvláště bohatý je žloutek na vitaminy A, D, E, K, karotenoidy, vápník či železo. Vlastně by se dalo říct, že obsahuje všech-

ny vitaminy, jen céčko je třeba hledat v jiných zdrojích. Když uděláte majonézu domácí a se superpotravinou – vaječným žloutkem

– rozšleháte olivový olej, přidáte svému tělu omega 3 kyseliny, které snižují cholesterol. Výsledek je úplně v pořádku a nic by proti majonéze neměl namítat ani žádný výživář. A nutno říct, že dnes by už dost možná ani nenamítal. Jistě by dodal, že ani téhle superpotravinou nemůžete sníst moc. To, co činí ze zdravého jídla jídlo nezdravé, je v 90 % jeho množství.

Tuk je všude

V současné době se třeba reviduje i to, že tuky mohou za rozmach kardiovaskulárních onemocnění na západní části polokoule. Jak píše Tim Spector v Mýtech na talíři. „Podle představy ze 60. let může za choroby srdce cholesterol v jídle, který způsobuje zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a následné ucpání cév. Ta však byla vyvrácena a dnes jí nevěří žádný seriózní vědec. Vznikla na základě chybných studií, přičemž dnes už víme, že většinu cholesterolu v těle produkuje přirozeně naše játra a cholesterol obsažený v jídle nemá na jeho hladinu v krvi vliv.“ A o pár řádek dál dodává: „Původní hypotézu o „špatném cholesterolu“ kolem roku 1980 nahradila hypotéza, že „všechny tuky jsou špatné“. Ta vycházela

z toho, že tuk má vyšší kalorickou hodnotu než sacharidy a proteiny, a dále z představy, že tuk se v cévách ukládá do vrstev, které zapříčiňují infarkt.“ Jenže to je jen polovina pravdy.

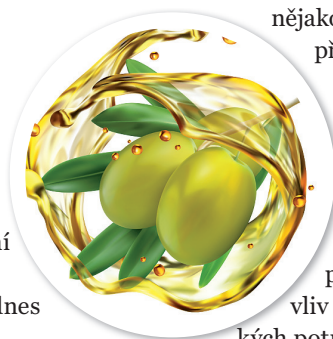
Tuk je ve všem. Vyměníte-li obyčejný jogurt za nízkotučný, moc dobrého pro své zdraví neuděláte. Bude to mnohem více průmyslově zpracovaný výrobek, bude obsahovat zbytečný škrob, a aby měl jogurt

nějakou chuť, taky cukr, případně sladidla a syntetické příchutě.

V nedávné studii PURE provedené na 135 tisíci lidí z 18 zemí se přitom ukázalo, že vliv má zejména to, z jakých potravin tuky pocházejí.

Zjistilo se, že lidé, kteří kombinují mléčné produkty a nasycené tuky, mají nižší úmrtnost než ti, kteří konzumují více sacharidů.

Klíčová se jeví souvislost mezi životním stylem a stravou. Zatímco Amerika se pere s epidemií obezity, protože jí smažené pokrmy, Španělé, kteří své jídlo také často smaží na tuku, takovou epidemii



nezaznamenali. Španěl si k smažené rybě totiž dá salát. Chemické látky v salátu reagují s tuky tak, že vytvoří látky s ochranným účinkem na srdce, takzvané resolvinny. Vysvětluje Spector v knížce.

Často se propagují různé diety jako řešení pro rychlé hubnutí nebo zlepšení zdraví, ale ve skutečnosti mohou být neúčinné, nebo dokonce škodlivé. Každý člověk má individuální potřeby a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého.

Budu obryně

Mnozí lidé věří, že kardiovaskulární cvičení je jediným způsobem, jak zhubnout, zatímco silový trénink je jen pro chlapy, kteří chtějí mít svaly jako Herkules. A že když bude činky zvedat holka, bude z ní obryně Herkulka.

„Ženy mohou a rozhodně by měly zvedat těžké váhy, a to zcela bez strachu, že se stanou něčím víc než zdravou, pevnou a silnou osobou. Všimněte si,

že tyto vlastnosti nejsou synonymem pro ‚objemný‘. Jednou ze základních složek pro růst svalů je testosteron, což je hormon, který se vyskytuje ve vysokých koncentracích u mužů, ale ne tolik u žen. Ženy mají testosteron, ale ne v hladinách přítomných u mužů. Zatímco některé ženy jsou náchylné k rozvoji významného svalového tonusu a velikosti, není tomu tak u všech. Ženy postrádají chemický proces potřebný k ‚hromadění‘ bez extrémních tréninkových objemů, přísných dietních návyků a případné suplementace,“ píše k tomu webový portál Kondice.cz. Realita je taková, že kombinace obou typů cvičení může vést k nejlepším výsledkům.

Bez lepku

Sacharidy jsou často obviňovány z přibírání na váze, ale ne všechny sacharidy jsou stejné. Složené sacharidy obsažené v celých obilovinách a zelenině jsou důležité pro energetické potřeby těla. Rozšíření mýtu o závadnosti lepku



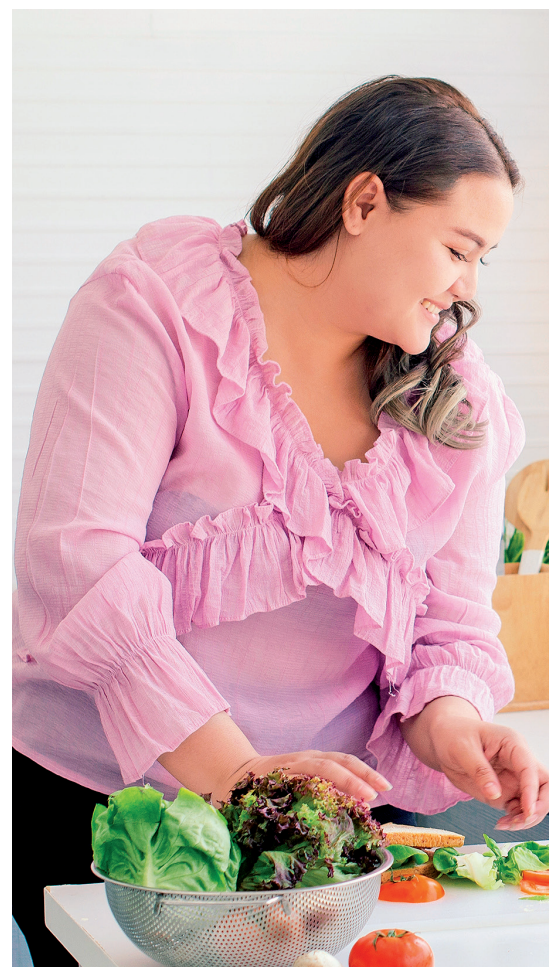
Dnes se třeba reviduje i to, že tuky mohou za rozmach onemocnění srdce a cév na západní části polokoule. Cholesterol v potravinách na to nemá vliv.

patří hned po mýtech o škodlivosti vakuín k těm nejhorším. Bezlepková dieta se stala populární a někteří lidé začali bezlepkovou stravu považovat za zdravější volbu pro každého, i pro ty, kteří netrpí celiakií nebo nepřetrpí žádnou formu intolerance na lepek. Tento mýtus se stal hrozbou z několika důvodů: Omezuje stravovací spektrum, takže se lidem nedostává některých živin, které jsou v obilovinách. Je to drahé. Věda dosud nepřinesla žádné důkazy o tom, že má bezlepková strava nějaké benefity.

Kdy jíst

Oblíbený mýtus, snídaně má tvořit 25 % denního energetického příjmu. I když má snídaně své místo v rovnováze jídelníčku, není to nezbytně nejdůležitější jídlo dne. Důležitější je celková kvalita stravy a dodržování příjmu potřebných živin během celého dne.

Podobně neslavně dopadlo dogma o frekvenci jídla. Mnozí lékaři lpěli na správnosti svačin. Jenže to se v posledních letech zvrstlo. Kdo si svačiny nestihá vyrobit ráno doma, spoléhá, že si je koupí. A po čem sáhne nejčastěji? Jablko nebo paprika to není. Konzumace sladkých svačinek v podobě vysoce průmyslově zpracovaných tyčinek a sušenek však narušuje rytmus příjmu potravin a zhoršuje naše stravovací návyky. Například v Číně, kde před 15 lety ještě nikdo neznal müsli tyčinku, jich dnes snědí stejné množství jako



na Západě. Jen v Číně tyčinkový byznys dosahuje osmi miliard dolarů. Opět zacitují Tima Spectora: „I když to může vypadat, že množství makroživin či cukru v dané müsli tyčince je na zdravé úrovni, ostatní přidané chemické látky a enzymy vám s největší pravděpodobností způsobí zdravotní problémy. Konzumujeme v nich velké množství konzervantů, emulgátorů, enzymů a umělých sladidel navzdory tomu, že nemáme dostatek informací o jejich dlouhodobých účincích, především pokud se vyskytují ve vzájemných kombinacích. Regulace využívání umělých látek jsou zastaralé a stále vycházejí z toho, zda daná chemikálie nepůsobuje rakovinu u hlodavců, přičemž její účinky na náš střevní mikrobiom zůstávají neznámé,“ píše epidemiolog, který se bakteriálnímu společenství obývajícím lidská střeva a jeho vlivu na mozek a zdraví člověka věnuje především.

Zmatky s výrobky

Neplatí ale ani to, že jakmile je potravina vyrobená, je tím pádem automaticky nezdravá. Téměř všechny výrobky z kravského mléka jsou „zpracované“, protože mléko prošlo pasterizací, přesto to nevádí. Chleba v obchodě se narodil v pekárně a má miliony bratříčků. Není chleba jako chleba. V tom

řemeslném je mouka a voda, v některých typech sněhobílého toustáku můžete mezi ingrediencemi na obalu (schválně se podívejte) objevit i alkohol.

Co tam dělá, ptáte se?

Zabraňuje plísni. Ani konzerva není automaticky „zlo“.

olejovky jsou sice výrobkem průmyslu, přesto by se dalo říct, že jsou zdravější než čerstvá ryba. Obsahují totiž ještě víc vápníku, protože se konzervací rozpadnou v más drobné kůstky. Stejně tak mražené výrobky nemůžeme zahrnout do kategorie „nezdravé“, protože díky mražení ihned po sklizni je obsah vitamínů stále vysoký, mrazem se neztrácejí a třeba takový hrášek z mrazáku má v sobě víc vitamínu C než ten sušený.

Pravda o špenátu

Asi největším mýtem, který však použil na své dítě každý rodič, je velká špenátová lež. Že prý po něm narostou svaly jako ze železa. Chyba ohledně obsahu železa ve špenátu přitom vznikla v 19. století, kdy německý vědec Erich von Wolf omy-



lem tvrdil, že špenát obsahuje 35 mg železa na 100 gramů, což bylo desetkrát více než skutečnost. Ve skutečnosti obsahuje špenát asi tři miligramy železa na 100 gramů hmotnosti, což je podobné množství jako jiná listová zelenina. Zdá se, že se

Wolf jen náhodou upsal v desetinné čárce, to už dnes nevyptáváme, ale zajímavé je, že již v roce 1938 vyšla pravda najevo... a stejně ta legenda žila dál. Uvidíme, jak to dopadne s naším mýtem o zdravé majonéze. ●

The Sunday Times označily Mýty na talíři Tima Spectora za bestseller. Úspěšný je titul nejen v Británii. Česky ho vydalo nakladatelství Host.

