

Největší MÝTY a OMYLY týkající se jídla



... i když to dělají všichni, nemusí to být správně!

**POKUD TO, CO DĚLÁM NEVEDE K
VÝSLEDKŮM, PAK JE NĚCO ŠPATNĚ!!!**

Snad žádná oblast není opředena více **protichůdnými** názory, jako je tomu v oblasti jídla a zdravého životního stylu.

Asi jste si již také všimli, jak často je nám doporučováno něco, co ještě pár let zpátky, bylo považováno za škodlivé.

Nebo se najednou zjistí, že se někde udělala **chyba**. Příklad **špenátu** známe asi všichni.

Špenát má 3 mg železa a nikoliv 30 mg.

ASI BUDE NĚCO ŠPATNĚ



**ALE KDYŽ VYDRŽÍM DOST DLOUHO,
TAK SE TO MOŽNÁ PODAŘÍ :-)**

Selský rozum a intuice jsou základ ...

Snad každý den se na nás valí výsledky nových výzkumů. **Jak se v nich ale vyznat?**

V **lepším** případě říkají každý něco jiného, a v tom **horším** případě si protirečí a odporují.

ČÍM SE TEDY MÁME ŘÍDIT???

Rada zní: **Řiďte se svým rozumem a citem!**

Posudte, zda vám **informace** dávají smysl. Ověřte si je v praxi, nejlépe na sobě. Podívejte, zda díky nim dosahujete požadovaných **výsledků**.

Pokud ne, zřejmě je někde chyba!!!



1. Začneme s tím hlavním mýtem ...

“Základní příčinou obezity a nadváhy je energetický nepoměr mezi zkonsumovanými kaloriemi na straně jedné a vydanými kaloriemi na straně druhé.”

Světová zdravotnická organizace

Také už vás někdy napadlo, že na tom něco nesedí. Jednak nejsou kalorie jako kalorie, což se v programu **21 dní pro život** dozvíte, a pak, což je důležitější, záleží na tom, **jaké potraviny** konzumujete. Jsou to především cukry, nejen sladkosti, ale i sacharidy v obilninách, luštěninách a dalších přílohách, které nutí naši slinivku produkovat **inzulín**. Ten následně **blokuje** využití tuku, který přijmeme ve stravě a také blokuje využití tuku jako zdroje energie z našich zásob. Pokud naše tělo vyloučí inzulín, pak tuk přijatý ve stravě **ukládáme**, stejně tak ukládáme nevyužité cukry z přijaté potravy, a to opět v podobě tuku.

Podívejte se na experiment **Sama Felthama**, který přijímal cca **5 800 kcal** ve stravě **bohaté na tuk** po dobu tří týdnů a poté na experiment **Morgana Spurlocka** v jeho známém filmu **Super Size Me**, který přijímal cca **5 000 kcal** v podobě **rychlého občerstvení**. Zatímco prvnímu zmiňovanému se váha za 3 týdny změnila pouze o **+1,7 kg** (správně dle propočtu příjmu kalorií mělo dojít k nárůstu o více než **7 kg**) a jeho pas se **ztenčil** o **3 cm**, Morgan přibral více než **11 kg** a došlo k nárůstu tělesného tuku o více než **9%**.

NENÍ KALORIE JAKO KALORIE!!!



POZOR!!!

**POKUD MÁME NADVÁHU, JSME
PODVIŽIVENÍ.
MÁME PLNO ENERGIE, KE KTERÉ
SE NAŠE TĚLO NEUMÍ DOSTAT!!!**

2. Cvič a zhubneš

Chceš-li zhubnout, pak cvič, vydávej energii a méně jí přijímej!

Na první pohled logické, že?

Zkuste si představit, že do svého auta místo 60 litrů paliva, dáte jen 50 litrů. Plyn budete mít na doraz a auto pěkně proženete. Kam dojete? Podobně se chcete zachovat ke svému tělu.

Zvýšením výkonu, tedy cvičením, budete muset kalorie vydané doplnit. Jinak se budete trápit hlady. A to z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že není nic příjemného. Navíc nikdy nedokážeme hladovět dlouhodobě!

Pokud chceme změnit svůj život směrem ke zdraví a vitalitě, musí se jednat o dlouhodobě udržitelný přístup, a ten zvýšeným výkonem a sníženým příjmem nedosáhneme.

Vhodnou stravu je nezbytné kombinovat se správným pohybem!!!



**POHYB JE KLÍČOVÝ, ALE JE DŮLEŽITÉ
VĚDĚT, JAK SE SPRÁVNĚ HÝBAT.
NE KAŽDÝ POHYB JE VHODNÝ A
POMÁHÁ !**

3. Dieta je cesta ke zhubnutí



**DIETA NENÍ DLOUHODOBĚ
UDRŽITELNÝ PŘÍSTUP!**

Dieta znamená, že dodržujeme určitý režim v tom, co jíme, abychom dosáhli určitého efektu.

A právě v tom spočívá problém diet. Většinou se k nim uchýlíme, když chceme **zhubnout**. Je dočasná, méně či více drastická a po ní se obvykle vrátíme zpět do **původních kolejí**.

A dosažený výsledek obvykle bohužel také!

Většina diet staví na omezování, a přiznejme si to, my nejsme v omezování se příliš dobří.

Program **21 dní pro život** nechce, abyste se omezovali a hladověli, bude od vás chtít, abyste jedli dobře a dosytosti.

Nehledejte krátkodobé a rychlé řešení, ale trvalý a udržitelný přístup!

4. Váha je důležitá

Hmotnost je údaj, který se běžně sleduje.

Znáte to - váha, výška - a to vše stačí k tomu, abyste určili **BMI index**. Ale ono je to složitější. Váha nám kolísá během dne, klidně o **2-3 kg**. A tak když se zvážíte ráno a poté večer, můžete propadat nepříjemným pocitům, o kolik kg jste za den přibrali.

Je dobré si občas na váhu stoupnout, ale zaměřte se spíše na **procento tuku a svalové hmoty**. Změřte také další tělesné parametry. A konečně, pokud chcete na sobě pracovat, změňte se a pozorujte změny, kterých v průběhu času dosahujete.

Chcete-li být opravdu důslední, je možné provést důkladné měření pomocí specializovaných přístrojů, kde zjistíte také další klíčové údaje týkající se aktuálního stavu svého těla.



BMR	rozsah	
2134 kcal	1799-2116	Bazální metabolický výdej
BMA		
9,9 roků		Metabolický věk

Analýza složení těla

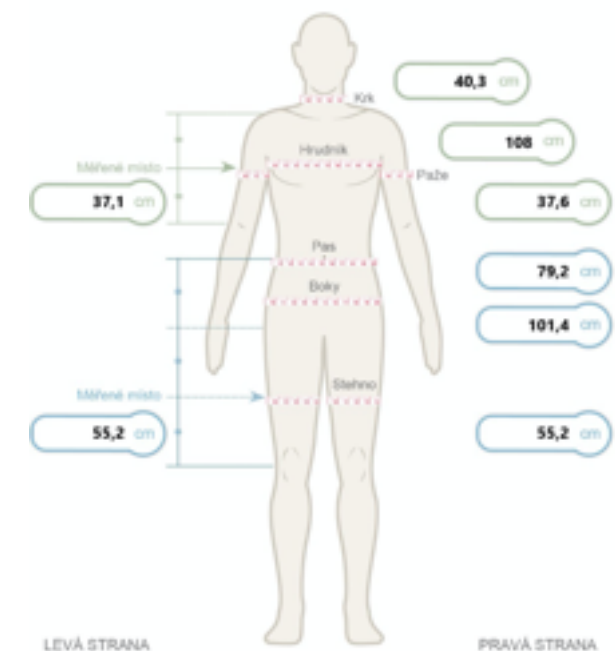
	Hodnota	Hmot. bez tuku	Čistá hmotnost	Hmotnost těla	Normální rozsah	Nutriční zhodnocení
Voda	60,0	77,3	81,7	86,5	44,2 – 54,0	Proteiny ☒ Normální ☐ Nedostatečný
Proteiny	16,3					Minerály ☒ Normální ☐ Nedostatečný
Minerály	5,38	4,43	4,43	4,43	4,09 – 4,99	Tuky ☐ Normální ☒ Nedostatečný
Hmotnost tuku v těle	4,8					Kontrola Váhy
						Hmotnost těla ☒ Normální ☐ Pod
						Svaly ☒ Normální ☐ Pod
						Tuky ☐ Normální ☒ Pod

Analýza svalů a tuků

	Pod	Normální	Přes	UNIT-%	Normální rozsah	Diagnóza obezity
Hmotnost těla	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	86,5			66,8 – 90,4	BMI ☒ Normální ☐ Přes
Svaly	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	47,2			33,9 – 41,5	% tuku ☒ Normální ☐ Přes
Hmotnost tuku v těle	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500	4,8			9,4 – 18,9	W H R ☒ Normální ☐ Přes

Diagnóza obezity

	Pod	Normální	Přes	Normální rozsah	Kontrola Váhy
BMI	10 15 16,5 20 25 30 35 40 45 50 55	24,2		18,5 – 25,0	Kontrola Váhy 0,0kg
% tuku	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	5,5		10,0 – 20,0	Kontrola Tuku 0,0kg
W H R	0,70 0,75 0,80 0,85 0,90 0,95 1,00 1,05 1,10 1,15 1,20	0,78		0,80 – 0,90	Kontrola Svalů 0,0kg



5. Jezte méně a častěji

Dnešní strava je postavena na sacharidech. Jejich vysoký příjem vede k nárůstu krevního cukru, vyloučení inzulinu, který vede ke snížení hladiny cukru v krvi. A v tento okamžik máme chuť něco si dát! Právě tomuto trendu napomáhá také častá konzumace jídla.



Často se říká, abychom jedli častěji a v malých dávkách.

Řídl jsem se tímto pravidlem, ale bez výsledku. A to i přesto, že jsem měl jinou zkušenost. Za určitých okolností, např. celodenní akce bez možnosti se najíst, jsem se důkladně a vydatně najedl ráno a pocit hladu se objevil až v pozdních odpoledních hodinách.

Osobní zkušenost, i zkušenosti a praxe řady odborníků, ukazují, že jíst **2 - 3 krát** denně je plně dostačující.

Důležité je, aby strava byla založená na **kvalitních tucích**, které dodají energii na dlouhé hodiny a vhodné je **vyřadit** ze stravy sacharidy způsobující inzulinové šoky s bezprostředním dopadem v podobě pocitů únavy a hladu.

A hlavně pokud je inzulin v krvi, startujeme ukládání tuků!



6. Strašák jménem cholesterol

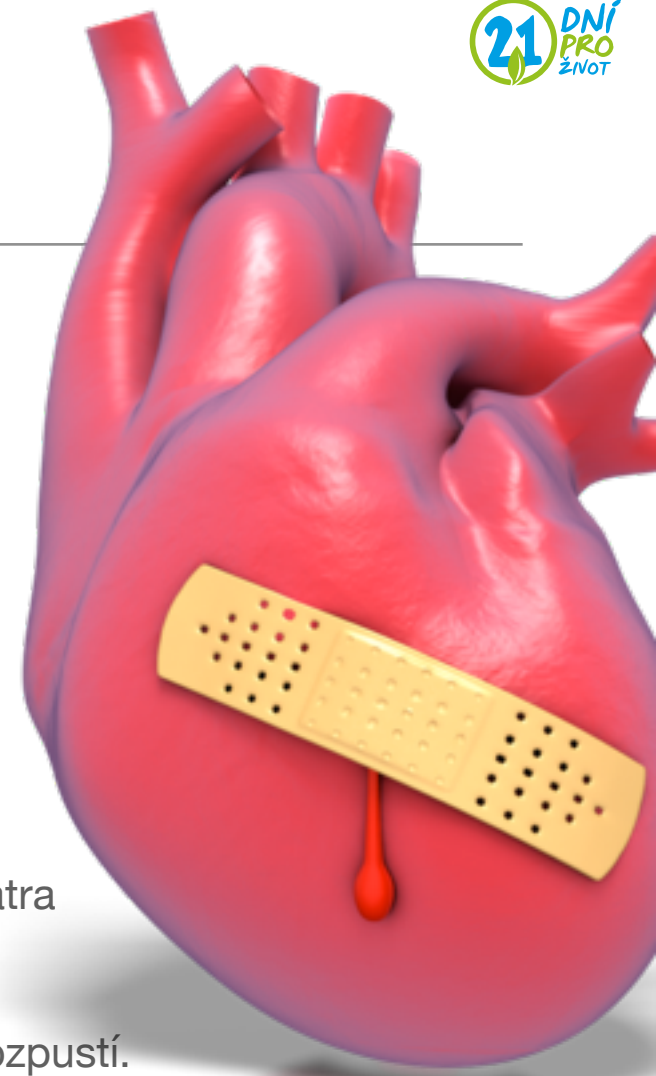
O **cholesterolu** se hovoří jako o látce, která nám v konečném důsledku ucpe cévy.

Například vaječný žloutek je cholesterolu plný, a proto bylo doporučováno se žloutku vyhnout obloukem.

Slyšeli jste o **Framinhamské studii** srdce? Začala v roce 1948 a probíhá dodnes. Mezi výstupy této studie patří i výstup: **Neexistuje korelace (vztah) mezi obsahem cholesterolu ve stravě a úrovněmi cholesterolu v krvi.**

Cholesterol je klíčová látka, která se nachází ve všech membránách našich buněk. Je jejich nedílnou součástí, pomáhá nervovým buňkám ve vytváření synapsí a má řadu dalších důležitých funkcí. Naše játra denně vyrábějí až **1400 mg** cholesterolu bez ohledu na to, kolik ho **přijmeme** v potravě!

Mimo jiné vaječný žloutek obsahuje také **1200 mg lecitinu**, který **200 mg** obsaženého **cholesterolu** rozpustí. Takže se vajíček opravdu bát nemusíte.



**VAJÍČEK A CHOLESTEROLU SE BÁT
NEMUSÍME.
PROBLÉMEM JSOU ŠPATNÉ
SACHARIDY VE STRAVĚ A ZEJMÉNA
RAFINOVANÝ CUKR!**

7. Cereálie jsou zdravé

Když se řeknou cereálie, tak si je všichni spojíme se „zdravou“ snídaní, optimálně müsli a k tomu džus. Málokdo si však představí bílý rohlík či knedlík. Ty už tak úplně spojeny se zdravím nemáme. A přeci tam patří. Vše, co je vyrobeno z **obilovin**, patří mezi **cereálie**.

Jak to s nimi vlastně je?

Obiloviny, ve stavu v jakém dnes jsou, bohužel přispívají společně s trans tuky k obrovskému nárůstu obezity, který můžeme pozorovat kolem sebe. Na malý přehled současného stavu se můžete podívat [zde](#).

Cereálie patří mezi hlavní zdroje **sacharidů**, které stojí za naší zvýšenou inzulínovou produkcí a inzulín v krvi znamená **ukládání** tuků. Bohužel právě **vymýcení tuku** z naší potravy a **honba za nízkotučnými potravinami**, které nás měly před obezitou uchránit, způsobily pravý opak.

Argument, že pečivo potřebujeme kvůli vláknině rovněž patří mezi mýty, protože **zažívací problémy** jsou často způsobeny právě vlákninou z obilných produktů. Cereáliemi máme tendenci nahrazovat zeleninu, která má pro nás vlákniny dostatek, a to vhodnější. Pokud chcete namítnout, že jíte přeci celozrnné pečivo, pak věřte, že si moc nepomůžete. Do těla dostanete více nevhodných látek, například **fytátů**.

Kromě zmíněných **fytátů** obilniny obsahují **lektiny** a ano **lepek**. Tyto látky dokáží dlouhodobě v těle napáchat nepatřičné škody. Fytáty na sebe váží vápník, hořčík a zinek, takže se tyto **obtížněji absorbují**. Lektiny pak mohou poškozovat mikrokilky ve střevech a zapříčinit průnik nepatřičných látek do krve, což způsobí imunitní reakci. Podobně se poté chová lepek, na který reagujeme **zánětlivou reakcí**.

**NAŠÍ VELKOU CHYBOU JE
NAHRAZOVÁNÍ ČERSTVÉ ZELENINY
CEREÁLIEMI!**



8. Pozor na nasycené tuky

Proti nasyceným tukům bylo v minulosti podniknuto tažení. Výsledkem je řada **nízkotučných** potravin a doporučení používat **rostliné tuky** a **margaríny**. Praxe však poněkud pokulhává. Jako společnost se živíme nízkotučnými potravinami, ale stále **tloustneme**. **Kde je tedy chyba?**

Navíc jsme byli dlouhá léta varováni, že nasycené tuky jsou příčinnou **srdečních onemocnění**. Nejedna lékařská studie však poukázala na to, že neexistuje dostatek důkazů podporujících tvrzení, že by nasycené tuky měly spojitost se srdečními chorobami, případně mrtvicí.

Co však můžeme pozorovat kolem sebe je skutečnost, že pokud **nahradíte** nasycené tuky za **rafinované sacharidy**, pak se s jistotou zvýší váš **LDL cholesterol**, který již se zmíněnými onemocněními spojitost má a **HDL cholesterol**, který je pro tělo nezbytný, bohužel klesne.

Nebojte se tuků, tuk nezpůsobuje naše problémy, ale sacharidy, zejména ty rafinované ano. Ty stojí za řadou problémů, které dnes označujeme za civilizační. Tam je naše hlavní chyba, které se ve stravování dopouštíme.

Více se o sacharidech a cukru můžete dozvědět například z filmu **Sugar Blues** Andrei Culkové.

**JÍME NÍZKOTUČNÉ POTRAVINY A
TLOUSTNEME?**

**KDEPAK ASI SOUDRUZI Z NDR UDĚLALI
CHYBU???**



A co dál?

PTÁTE SE CO DÁL?

Ve výčtu omylů a mýtů bychom mohli pokračovat ještě nějakou chvíli pokračovat. Je to však nutné?

Pokud Vás výše uvedené přivedlo k zamyšlení, pak je to dobře a chcete-li změnu, udělat něco pro sebe, skončit s neustálým vymlouváním se a odkládáním, pak udělejte další krok a dejte se společně se mnou do programu

21 DNÍ PRO ŽIVOT



Programem již prošlo více než 1 500 účastníků, a proto vím, že již na konci první jednadvacítky pocítíte výraznou změnu, která vás natolik ovlivní, že již nebudete chtít zpět.

Těším se naviděnou v programu

Heřman Čadil



Máte otázky?

