ČESKÁ SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU A VEGETARIÁNSTVÍ

Hodnocení Kvality potravin

Wellness jídlo

Co je Wellness jídlo???

Jídlo,
které vám dá víc energie
než kolik má kalorií!!!

Odborné grémium

MUDr. Zbyněk Luňáček

MUDr. Kamil Běrský

doc. RNDr. Ing. Pavel Stratil, Ph.D.

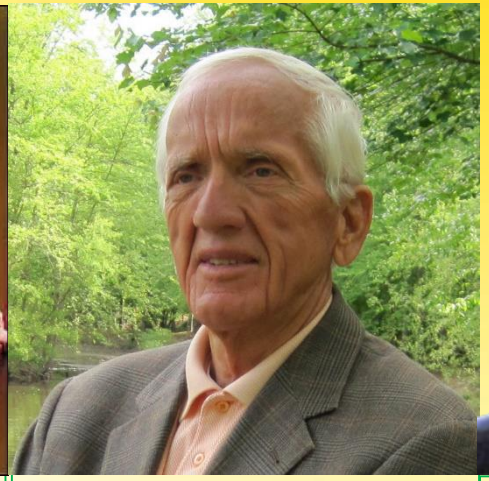
Ing. Vít Syrový

Ing. Zdeněk Hladík

Ing. Eliška Škvařilová

O koho se opíráme

Dr. Ellsworth Wareham



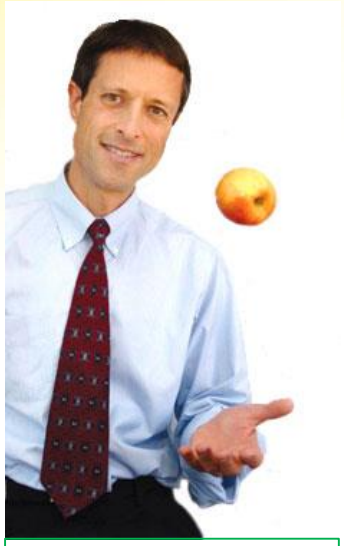
Dr. T. Colin Campbell

Caldwell Esselstyn Jr., MD.

Dr. McDougall's

Lawrence H. Kushi, Sc.D.

Virginia Messina, MPH, RD



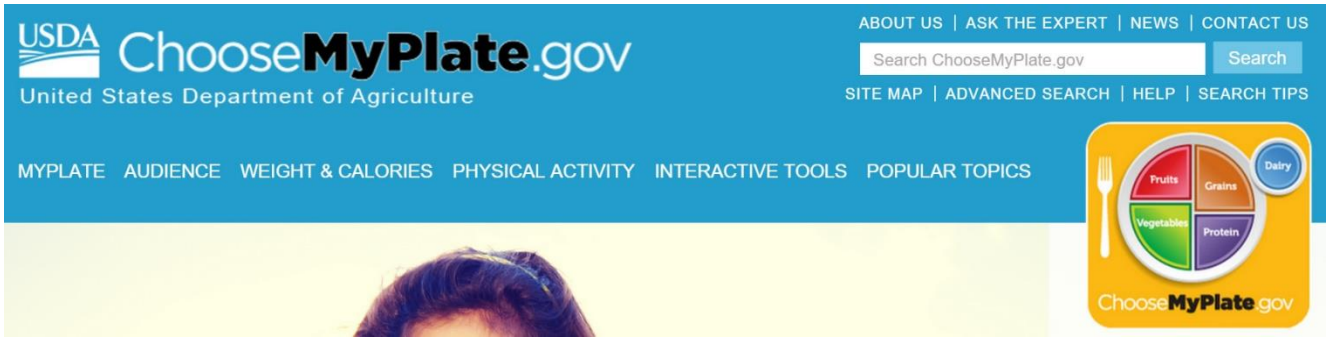
Neal D. Barnard

Dr. Joel Fuhrman

PCRM

Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu

Physicians Committee for Responsible Medicine



Wellness jídlo

Jak vnímám Wellness jídlo???

Jím, na co mám chuť,

přesto mám optimální hmotnost a vysokou vitalitu!

1. Vybírám si kvalitní potraviny

Kvalitní jídlo lze připravit jen z kvalitních surovin

2. Z těchto surovin připravuji nutričně hodnotná a senzoricky atraktivní jídla

Vyžaduje znalost, které živiny dnes chybí ve stravě

3. Používám i pokrmy a jídla, která řeší současnou nerovnováhu životního stylu

Vyžaduje znalost psychologie výživy

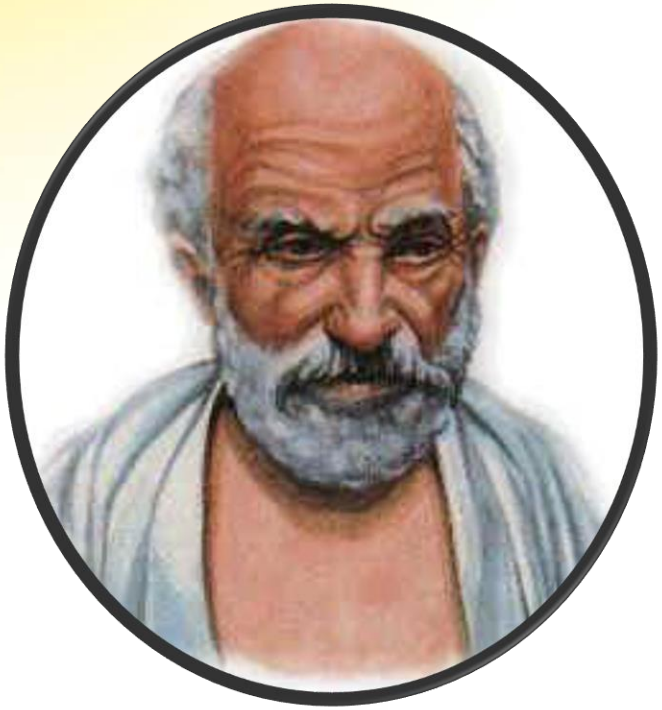
Kvalita potravin

Jen z kvalitních potravin může být kvalitní jídlo

**„Nechť tvé potraviny jsou tvým lékem,
a ne tvé léky tvými potravinami."**

Hippokrates, 5. stol. př. Kr.

1. **Zemědělská produkce**
2. **Potravinářská výroba**
3. **Příprava jídel**



Kvalita POTRAVIN

Semafor pro Suroviny na vaření

	Potravina	Červená - MÍNUS	ČERVENÁ	ŽLUTÁ	ZELENÁ
1	Maso	S černými aditivy, s vysokým obsahem soli	Hovězí, Vepřové, zvěřina, Drůbež Ryby, mořské plody	Drůbež Ryby, mořské plody	
2	Vejce, mléko	S černými aditivy, tavené sýry	Vejce, sýry	Tvaroh, tvarohové sýry	Zakysané mléčné výrobky
3	Bílkovinné koncentráty	S černými aditivy	Bez vlákniny a minerálií	Bez vlákniny	Tofu, Klaso, Cerie
4	Luštěniny	S černými aditivy	S rudými aditivy	Luštěniny se žlutými aditivy	Mouky, celá zrna
5	Obiloviny	S černými aditivy	Škrob, Bílá mouka, Ostatní moučné s rudými aditivy	≤30% celozrnná,	≤50% celozrnná Celá zrna
6	Zelenina	S černými aditivy	V octových a slaných nálevech	nevhodně upravená, sterilovaná	Syrová, sušená, mražená, fermentovaná, správně tepelně upravená
7	Ovoce	S černými aditivy	Kompoty s cukrem a cukernatými nálevy	nevhodně upravené	Čerstvé, sušené, mražené, vhodně tepelně upravené

Kvalita POTRAVIN

Semafor pro Suroviny na vaření

	Potravina	Červená -MÍNUS	ČERVENÁ	ŽLUTÁ	ZELENÁ
8	Tuky, semena	Ztužované tuky, plesnivá semena	Sádlo, máslo, kokosový, palmový tuk	Za tepla lisované oleje, palmový (kokosový) tuk s antioxidanty pro tepelné úpravy	Semena, za studena lisované oleje, ořechové máslo
9	Sladidla - slazení	Některá umělá sladidla	Cukr řepný, džemy, marmelády, kandovaný cukr	Cukr ovocný, třtinový	Povidla, sladinky, sirupy, dušené ovoce
10	Solidla - solení	Sůl se syntetickými zvýrazňovači chutě	Sůl kamenná, sůl mořská	Sůl s 40% draslíku, Slaný sýr (ovčí, brynza, balkán), gomasio	Fermentované pasty a omáčky (např. Miso pasty, tamari), ovoce naložené v soli, mořské řasy
11	Kyselení	S černými aditivy	Lihový ocet	Vinný ocet, jablečný ocet	Citrónová šťáva, nakládaná zelenina
12	Hořčení - hořčice	S černými aditivy	Hořčice s červenými aditivy	Hořčice bez červených aditiv, hořká mandle	Hořká semena (hořčičné, ostropestřec, ným)
13	Majonézy, tatarky	S černými aditivy	Na bázi oleje a vajec s červenými aditivy	Jogurtové (mléčné), žlutá a zelená aditiva	Luštěninové se zelenými aditivy
14	Kypřidla	S černými aditivy	Prášek do pečiva	Kvasnice	Kvásek

2.

Z těchto surovin připravuji nutričně hodnotná a senzoricky atraktivní jídla

Vyžaduje znalost, které živiny dnes chybí ve stravě

Doporučení pro výživu podporující zdraví

ZDRAVÍ
KRÁSA

Výživa podporující zdraví

bez zohlednění environmentálních rizik stravy

LUŠTĚNINY, OBILOVINY
obiloviny se všemi složkami zrna

ZELENINA A OVOCE

OLEJNATÁ SEMENA

✓ vysoký obsah **ochranných látek**, především vlákniny
✓ vysoký obsah v dnešní stravě **nedostatkových vitamínů** a minerálních látek

ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY

× vysoký obsah **energie, bílkovin, tuků,**
× neobsahují **ochranné látky**
× mají nízkou **antioxidační aktivitu**
× jsou zesilovačem **kontaminace životního prostředí**

SŮL, DENATUROVANÉ a TRVANLIVÉ POTRAVINY

(cukr, bílá mouka, ztužené tuky, za tepla lisované oleje, apod.), které mají zpravidla:

- odstraněné **výživné látky**
- přidané látky **abiogenní**

ZAVÉST SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

V čem je významný rozdíl ve výživě podporující zdraví konvenční stravou?

1. **V celkovém příjmu energie**

   Více životní energie znamená méně jídla

2. **V kvalitě stravy – Výživa podporující zdraví má:**
   - Více živin na g a na kcal
   - Vyšší procento zásadotvorných potravin
   - Vyšší procento antioxidantů
   - Více vitality z potravy
   - Méně kontaminantů a abiogenních látek

3.
Používám i pokrmy a jídla, která řeší současnou nerovnováhu životního stylu

Vyžaduje znalost psychologie výživy

Vliv nerovnováhy životního stylu

Potřebu určitých jídel ovlivňuje nejen fyziologická potřeba, ale i potřeby duševní a duchovní

- Mylné představy o vlastních potřebách a kvalitě jídla způsobuje nutriční chování, kterým se člověk poškozuje.
- Neuspokojování potřeb v oblasti duševní a duchovní vyvolává požadavky na náhradní uspokojení jídlem.
- Nevyváženost v příjmu a výdeji v oblasti duševní a duchovní vyvolává specifické potřeby v jídle.

Požadavky na stravu vyvolané současným životním stylem

Bílkovinný komfort

Konzumujeme o 100% více bílkovin než je fyziologická potřeba. Bílkovinný komfort posiluje pocit bezpečí a sebevědomí

Tukový komfort

Konzumujeme o 300% více tuků než je fyziologická potřeba.

Pochutinový komfort

Jíme mnoho cukru, soli, čokolády, pijeme kávu, alkohol, užíváme drogy ač neexistuje fyziologická potřeba k jejich příjmu.

Bílkovinný komfort - důsledky

Nadbytek bílkovin poškozuje zdraví.

Nadbytek bílkovin živočišného původu velmi výrazně poškozuje více zdraví než nadbytek bílkovin původu rostlinného.

Doklad

1. Vliv příjmu bílkovin na vznik osteoporózy
2. Vliv spotřeby masa na vznik rakoviny prsu
3. Vliv nedobrovolného půstu Norů v letech 1941 – 1944

Wellness jídlo

Moderní zdravé pokrmy

+

Individualizace jídla

+

Vitalizace jídla