

✓ **Máslo zdražuje**

Máslo zdražuje a podle některých informací může jeho cena v příštím roce dosáhnout až 60,- Kč. Odborníci na výživu však zvýšení ceny másla nepovažují za špatnou věc. Zkušenost s deregulací cen potravin z počátku 90. let prokázala, že čím jsou potraviny obsahující živočišné tuky dražší, tím lépe je na tom zdraví českého obyvatelstva!

Na počátku 90. let totiž spotřeba másla klesla ve prospěch rostlinných tuků, což vedlo k poklesu cholesterolu a prodloužení průměrné délky života Čechů. Průběžným měřením rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění na reprezentativním vzorku české populace (ve věku 25 - 64 let) se prokázalo, že hladina cholesterolu mezi lety 1988 a 1997 poklesla o neuvěřitelných 12 %. Současně od r. 1991 začala výrazně klesat úmrtnost na infarkt. Změnu stravovacích návyků proto lze považovat za hlavní důvod prodlužující se délky života české populace.

Pozitivní vývoj způsobený cenovým šokem 90. let, se však zastavil a živočišné tuky (včetně másla) opět získaly na oblibě. To se mimo jiné negativně podepisuje na opětovném nárůstu srdečně-cévních onemocnění. Ustává pokles hladiny cholesterolu, zcela se zastavil pozitivní vývoj úmrtnosti na cévní onemocnění mozku, stoupající tendenci má výskyt hypertenze. Úmrtnost na nemoci oběhové soustavy je v ČR oproti Evropské unii stále téměř dvojnásobná. Odborníci tedy doporučují ve výživě věnovat stále větší pozornost výběru správných tuků. Spotřeba tuků živočišných by měla klesat ve prospěch tuků a olejů rostlinných (ty mají tvořit 2/3 celkové denní spotřeby tuků), zejména těch s obsahem vícenenasycených mastných kyselin, příznivě ovlivňujících srdečně-cévní systém. Rostlinné tuky totiž cholesterol prakticky neobsahují a převažují v nich tzv. nenasycené mastné kyseliny, které podporují snižování hladiny cholesterolu v krvi. Snižování spotřeby živočišných tuků v důsledku jejich vysoké ceny by tak podle odborníků mohlo mít opět velmi pozitivní vliv na naše zdraví.



✓ **Kde číhají trans mastné kyseliny?**

V souvislosti s tuky se v dnešní době velice často hovoří o tzv. trans mastných kyselinách. Jedná se o mastné kyseliny, které zvyšují hladinu „špatného“ LDL cholesterolu i hladinu celkového cholesterolu.

Trans mastné kyseliny vznikaly při starších technologických postupech výroby, kterými se ztužovaly rostlinné oleje a vyráběly se z nich margaríny (rostlinné tuky). Nejmodernější výrobní postupy však vzniku těchto škodlivých mastných kyselin zabráňují. Zdrojem trans mastných kyselin tak v dnešní době nejsou rostlinné tuky (přehled tuků včetně složení mastných kyselin si můžete prohlédnout na: <http://www.zdravykorinek.cz/web/vse-o-tucich/prehled-tuku-prodavanych-v-ceske-republice>), ale např. některá jídla rychlého občerstvení, trvanlivé pečivo, jemné pečivo, zejména z listového těsta, čokoládové výrobky s plevami, některé mražené krémy, do nichž je přidáván tuk ztužováním vyrobený.

Názor na působení trans mastných kyselin prošel určitým vývojem - zatímco v 80. letech se tvrdilo, že konzumace trans mastných kyselin je ze zdravotního hlediska srovnatelná s působením mononenasycených mastných kyselin (které mají na hladinu cholesterolu spíše neutrální vliv), v polovině 90. let byl jejich účinek srovnáván s účinkem nasycených mastných kyselin (které zvyšování cholesterolu podporují). Dnes odborníci poukazují na to, že trans mastné kyseliny podporují některé rizikové faktory srdečně-cévních onemocnění více než nasycené mastné kyseliny. Měli bychom se jim tedy ve stravě co nejvíce vyhnout.

✓ Posilujte imunitu

Nastal podzim a s ním přišlo i období plískanic, které klade vyšší nároky na náš imunitní systém, který bychom proto měli posílit vhodnou stravou. Do jídelníčku je dobré zařazovat potraviny bohaté na vitamin C (ovoce, zelenina), vitamin A (např. ryby, zelené, žluté a oranžové druhy ovoce a zeleniny), selen (např. mořské ryby a dary moře), zinek (např. semínka, celozrnné výrobky), nenasycené mastné kyseliny (např. ryby, rostlinné tuky), probiotika (probiotické nápoje a jogurty). Zkuste některý z receptů, který potraviny vhodné pro posílení imunity obsahuje:

Grilovaný losos se salsou z manga a avokáda

Na 2 porce potřebujeme: lžičku sekané bazalky, ½ lžičky soli, 2 vykostěné filety lososa, ½ manga, ½ avokáda, ½ hrnku cizrny, ½ lžičky nastrohané citrónové kůry, bazalku, 1 lžičku citrónové šťávy, lžičku Flory, listové saláty.

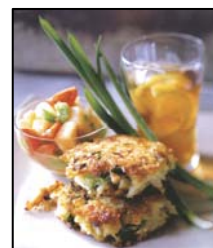
Postup: V míse promícháme bazalku a sůl. Lžičkou této směsi posypeme lososa a vetřeme ji do něj. Ke zbylému koření přidáme na kostičky nakrájené mango a avokádo, uvařenou cizrnu, citronovou kůru, citronovou šťávu a oleje a směs protřepeme, aby se dobře spojila. Alobal potřeme Florou, zabalíme do něj lososa a ogrilujeme. Podáváme se salsou na listových salátech.



Krabí placičky s melounovým salátem

Na 2 porce potřebujeme: 40 ml limetkové šťávy, 1 lžičku medu, 1 lžičku dijonské hořčice, hrnek centimetrových špalíček melounu, ½ na kostičky nakrájené zelené papriky, ½ hrnku na čtvrtiny nakrájených mini rajčat, 250 g krabího masa, šalotku, špetku soli, vaječný bílek, ¼ hrnku strouhanky z celozrnného pečiva, lžičku olivového oleje.

Postup: V míse ušleháme limetkovou šťávu s medem a lžičkou hořčice. Přidáme meloun, rajčata a papriku, protřepeme, aby se vše dobře spojilo. Dáme do chladničky. Krabí maso smícháme v míse se šalotkou, zbylou hořčicí a solí. Přidáme tuhý sníh ušlehaný z bílku. Utvoříme placičky, které obalíme ve strouhance a pečeme z obou stran na pánvi na olivovém oleji. Podáváme s melounovým salátem.



✓ Zašli jste už na procházku?

V průběhu září a října probíhala akce značky Flora s názvem „Vezmi své srdce na procházku, chůze mu svědčí“. Během ní si každý mohl nechat změřit hladinu cholesterolu, poradit se o výživě a získal tip na procházku ve svém regionu. Akce sice skončila, ale tipy na webu stále najdete, takže nic nebrání tomu, abyste se nechali inspirovat k příjemným pěším výletům. Tipy na procházky najdete na: <http://www.flora.cz/prochazky/>