



FENOMENÁLNÍ BESTSELLER

★ REVOLUCE V OPRAVDOVÉM JÍDLE

**RADIKÁLNÍ A UDRŽITELNÝ
PŘÍSTUP KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ**

PROFESOR TIM NOAKES, JONNO PROUDFOOT A SALLY-ANN CREEDOVÁ



★**REVOLUCE V OPRAVDOVÉM JÍDLE**

**RADIKÁLNÍ A UDRŽITELNÝ
PŘÍSTUP KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ**

PROFESOR TIM NOAKES, JONNO PROUDFOOT A SALLY-ANN CREEDOVÁ



PUBLIXING





**NEJÍME TO,
CO BYCHOM JÍST MĚLI.**



**A PROTO
TLOUSTNEME.**





z anglického originálu

THE REAL MEAL REVOLUTION

THE RADICAL, SUSTAINABLE
APPROACH TO HEALTHY EATING

PROFESSOR TIM NOAKES, JONNO PROUDFOOT AND SALLY-ANN CREED





Publixing Ltd.
2 Hope Cottage
Reading Road
RG8 0QY
Woodcote
Velká Británie
www.publixing.com

Copyright © Sally-Ann Creed, Professor Tim Noakes, Jonno Proudfoot, 2015

České vydání © Publixing Ltd, 2017
Překlad © Petra Schultze, 2017

Z anglického originálu
The Real Meal Revolution
The Radical, Sustainable Approach To Healthy Living

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means, without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

Produkce a grafika obalu
Ivan Sabo

Jazyková úprava
Kateřina Hošková

Grafika a layout
Ana Secivanovic

Tisk
POLYGRAFICKÉ CENTRUM, s.r.o.
Bratislava, Slovensko

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována ani šířena v žádné formě ani žádnými prostředky bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

Pro další informace kontaktujte Publixing Ltd. na (+44) 56 0156 5722, pište na office@publixing.com nebo navštivte stránku www.publixing.com.

ISBN 978-0-9927573-7-3



OBSAH

Úvod	7	Vysvětlení Bantingu	30
O autorech	8	Ted' k tomu dobrému	56
Jihoafrický experiment	10	Bantingový pomocník	58
Kdy jste si naposledy dali bambus?	13	Snídaně	92
Krátká historie lidského stravování	14	Vepřové, jehněčí a hovězí	116
První velká potravinová katastrofa	14	Drůbež	158
Druhá rána do žeber	17	Ryby a plody moře	184
Třetí rána pod pás	18	Přílohy a saláty	216
Původ Bantingu	19	Vědecké odůvodnění Bantingu	246
Sacharidy, děkujeme za nic	21	Bibliografie	292
V jádru problému	24	Rejstřík	296
Manifest Bantingu	26	Převodní tabulky	304
Co udělá Banting pro vás?	27		



**MEZI LIDMI JE ROZŠÍŘENÁ
MYLNÁ DOMNĚNKA O TOM, ŽE
KONZUMACE TUKU JE PRO
ČLOVĚKA ŠPATNÁ... ŽE TUK JE
HLAVNÍ PŘÍČINOU VYSOKÉHO
KREVNÍHO TLAKU, SRDEČNÍCH
CHOROB A OBEZITY.**



***REVOLUCE V OPRAVDOVÉM JÍDLE
SE ZAMĚŘUJE NA ODHALENÍ
TÉTO LŽI A VRACÍ NÁS DO DOBY,
KDY LIDSKÁ RASA CHÁPALA
VÝZNAM SKUTEČNÉHO TUKU
V NAŠÍ STRAVĚ.***





ÚVOD

Lidé jsou už delší dobu přímo pohlčeni tím, co konzumují.

Naše strava je pozorována, studována a zkoumána, zatímco se my sami snažíme dosáhnout nějaké rovnováhy mezi snahou o optimální zdraví a touhou si jídlo také užívat.

Očividně se nám to nedaří.

Cukrovka i obezita jsou na stálém vzestupu a ti z nás, kteří nejsou postiženi viditelně, jsou až příliš smířeni s vlastním pomalu se zhoršujícím zdravím.

Říkáme si, že nabírání na váze, zpomalování a slábnutí je vše součástí stárnutí a zkrátka se smíříme s tím, jak to je. Někteří z nás občas experimentují s extrémními dietami, které nabízejí rychlé řešení. Takové řešení je ale pouze krátkodobé. Hýříme, provedeme očistu, ale nakonec se nevyhnutelně vrátíme ke svým běžným životům a své stále se zhoršující fyzičce.

Kniha *Revoluce v opravdovém jídle* je určena těm z nás, kteří odmítají být spokojeni s tímto neměnným stavem. Jde o překvapivé odhalení, ale i skutečnost, která je stejně stará jako lidstvo samo. Nejde jen o další dietu, kterou dlouho nevydržíte, nebo o výstřelek, jenž brzy upadne v zapomnění. Jde o návrat k tomu, jak se lidstvo mělo stravovat celou dobu. Vychází z informací o tom, jak se stravovali naši předkové.

Tato kniha je výsledkem spolupráce vědce, odbornice na výživu a fenomenálního šéfkuchaře. Přeměňuje jejich rozsáhlý výzkum i zkušenosti v konečného průvodce stravováním. Tato kniha v sobě spojuje nepopiratelné vědecké důkazy, historická fakta a recepty, z nichž se člověku sbíhají sliny. A to vše s jedním ambiciózním cílem:

Změnit svět. Jedno jídlo po druhém.





O AUTORECH

Vědec

Profesor Tim Noakes

Tim je vysoce uznávaný jihoafrický profesor zdravotních a tělesných věd na UCT (Univerzitě v Kapském Městě). Účastnil se více než 70 maratonů a ultramaratonů. Je autorem knih *The Lore of Running*, *Challenging Beliefs* a *Waterlogged*.

Po vydání své poslední knihy vstoupil Tim do sféry stravování, aby prozkoumal a zpochybnil vědecké závěry týkající se obezity, ischemické srdeční choroby a infarktu.

Následně Tim zasvětil svůj život tomu, že lidem otevírá oči ohledně mýtu stravy s nízkým obsahem tuku i toho, v jaké environmentální krizi se teď díky tomuto přístupu ocitáme. V této knize vás Tim seznámí s vědeckými závěry svého vlastního výzkumu a studií, které prováděl od té doby, co se mu tenhle brouk usadil v hlavě.

Odbornice na výživu

Sally-Ann Creedová

Sally-Ann strávila většinu svého života nemocná – chronické astma, záněty vedlejších nosních dutin a panická porucha vedly k několika operacím nosních dutin i tomu, že strávila třináct dlouhých let jako „oběť“ panické poruchy a agorafobie.

Prostřednictvím úpravy svého jídelníčku získala zpět své zdraví a získala kvalifikaci nutričního terapeuta (postgraduální titul v klinické výživě v Austrálii).

Její cílem je pomáhat ostatním dosáhnout stejných výsledků.

Díky zjištění, že jídlo a doplňky stravy mohou dramaticky změnit její život a dát jí tak kvalitu života, o které vždy jen snila, se Sally-Ann rozhodla studovat, aby mohla pomáhat ostatním. Její příběh si můžete přečíst v jejím bestselleru *Let Food Be Your Medicine* – jednoduchém a přátelském průvodci zdravým životním stylem.





Šéfkuchař

Jonno Proudfoot

Ze začátku své kariéry se vyškolil a pracoval v restauraci, která se pětkrát umístila na žebříčku TOP 10. Poté si prošel řadou restaurací a zařízení s vínem i jídlem, než objevil svou vášeň pro vaření paleo a LCHF (low-carb).

Od té doby, kdy se projevil jeho zájem o potraviny podporující výkon a výživu, se stal moderátorem 52 epizod oceňovaného jihoafrického pořadu o vaření pro děti *What's Your Flava*. Účastnil se i kuchařské reality show *Ultimate Braai Master* v roce 2013.

23. března 2014 se Jonno se svým kamarádem Thanem Williamsem stali prvními lidmi, kteří přeplavali z Mozambiku na Madagaskar. Za 24 dní uplavali 459 kilometrů a stanovili tak světový rekord v dálkovém plavání na otevřeném moři bez asistence.





KDY JSTE SI NAPOSLEDY DALI BAMBUS?

Asi moc často nepřemýšlíte nad stravovacími návyky medvědů.

Je pravda, že k tomu asi nevidíte sebemenší důvod, ale zkuste zvážit stravu koaly, pandy a polárního medvěda. Medvídek koala se živí výhradně listy eukalyptu, panda jí jen výhonky a listy bambusu, zatímco polární medvěd jí tuleně.

Tito tři savci mají řadu biologických podobností, ale přesto mají velice specifické stravovací požadavky. Jejich požadavky by se snad nemohly více lišit. A pokud byste je krmili něčím jiným než tím, co přirozeně jedí, brzo by zemřeli.

Odůvodnění je jasné: každý tvor na Zemi musí jíst jídlo, které mu bylo určeno. Toto „určení“ závisí na povaze jejich stvoření a vývoje (bez ohledu na to, v co věříte).

Lidské bytosti se v tomto nijak neliší. Jako všežravci jsme rozhodně mnohem složitější než průměrní savci, ale naše strava je unikátně „vytvořena“ pro náš druh.

Takže pokud chceme vědět, jaké potraviny jsou nejlepší pro moderního člověka, musíme se zblízka podívat na to, co jedli naši předkové před nedávnými (a radikálními) změnami v našich stravovacích možnostech. Stejně tak se musíme podívat na konkrétní změny, které proběhly v posledních letech i proč tomu tak bylo.





KRÁTKÁ HISTORIE LIDSKÉHO STRAVOVÁNÍ

Přestože doba kamenná už je doslova dlouhou „dobu“ za námi, nejuznávanější biologové, genetici, paleoantropologové i teoretici dnešní doby věří, že lidské geny se od počátku cesty lidí na této Zemi změnily jen pramálo.

Přibližně před 200 tisíci lety byli první lidé lovci a sběrači. K dispozici měli omezené zdroje a tito prehistoričtí lidé tak dokázali přežít na velice málo místech na Zemi. Lovili divokou zvěř kvůli tukům a bílkovinám, zatímco jejich základními potravinami bylo ovoce a zelenina sesbírané nad nebo pod zemí.

Lidé na začátku nekonzumovali vysokoenergetická obilná zrna – rýži, kukuřici, pšenici, atd. – která tvoří obrovskou část moderní lidské stravy. I když by byli schopni tato zrna sklízet, práce potřebná k jejich zpracování do stravitelné formy byla nepřiměřená. Místo toho sbírali a pěstovali jiné plodiny se zlomkem vynaložené námahy.

Přibližně před 12 tisíci lety začali lidé pro stravu zpracovávat obilné produkty, což radikálně změnilo směr vývoje lidské stravy.

Toto období známe jako neolitickou revoluci. A také to byla první katastrofa, která postihla lidské stravování.

PRVNÍ VELKÁ STRAVOVACÍ KATASTROFA

Neolitická revoluce

Tehdy se to zdálo jako dobrý nápad...

Když začalo tání doby ledové a lidé se vydávali na sever za účelem hledání nové země, náš druh se postupně rozvíjel a naučil se pár výhodných dovedností, které nám pomohly se ze sběračů proměnit ve farmáře.





Skoro si je dokážete představit, jak se jednu krutou zimu toulali a hledali jídlo, tedy až do té doby, než se jeden extra naštvaný chlapík rozhodl, že už má plné zuby pocitu hladu a únavy. „Musí existovat jednodušší způsob!“ (možná prohlásil, možná ne) a krátce poté se lidé naučili, jak sklízet úrodu a ochočit si zvířata.

Najednou už neexistoval podnět k tomu, aby kvůli hledání potravin kočovali. Mohli být na jednom místě a soustředit svou energii na stavbu osad, děláni dětí, pěstování plodin a jejich skladování na horší časy.

Nakonec s sebou tento přesun od kočovného způsobu života společnosti k sedavému přinesl mnohé další inovace – od specializace a dělby práce k obchodování. Výsledkem této revoluce byla civilizace, jak ji známe dnes. A přestože způsobila zázračný vývoj lidské rasy, vznikl díky ní způsob stravování, který – jak později vyšlo najevo – je mnohem méně civilizovaný. Jelikož lidé byli díky tomuto přechodu na obilnou stravu najednou menší, tlustější a nemocnější. Průměrná očekávaná délka života klesla ze 40 na 20 let. Ve skutečnosti jsme jako lidé dosáhli stejných výšek jako před 12 tisíci lety teprve v minulém století. Jedinou výhodou tohoto nového jídelníčku byl větší úspěch reprodukce. Ano, zemědělská revoluce byla přímou příčinou následného přemnožení lidí na planetě Zemi.

Čímž se dostáváme zpět k zrní a obilovinám. Schopnost pěstovat plodiny znamenala, že naši předkové brzy vyvinuli techniky, které pomáhaly přeměnit tato tvrdá, suchá semena do různých forem, které je naše tělo schopné strávit. Tento pokrok znamenal důležitý průlom, protože suchá zrna jsou mnohem odolnější a hojnější než ostatní základní „potraviny“. Svou hodnotu si obiloviny získaly díky tomu, že se daly pěstovat s minimálním úsilím, skladovat po delší dobu a nakonec mohly být vyměněny téměř za cokoli.

Ted' přetočíme do dnešního dne, kdy jsme se po pár tisících let zemědělských inovací naučili tyto obiloviny nejen sklízet, ale i zpracovat je až takovým způsobem, díky němuž nám už nabízí málo z toho, co potřebujeme, ale velké množství toho, co nám spíše škodí.

Je až zarážející, jak moc se lidské zdraví zhoršilo od té doby, kdy jsme se přesunuli od stravování na základě tuku a bílkovin ke zpracovaným produktům založeným na sacharidech. A zatímco za tento postup můžeme především poděkovat lidské činnosti, Druhá velká stravovací katastrofa se udála na základě politických sil a bezostyšné manipulace s vědeckými fakty.

Pro více informací otočte na stránky 246–291.





**RAFINOVANÝMI SACHARIDY SE
LIDÉ ŽIVÍ TEPRVE V POSLEDNÍCH
STO LETECH,**



**JINÝMI SLOVY PO DOBU
JEDNOHO PROCENTA NAŠÍ
EXISTENCE.**





PŮVOD BANTINGU

Vděčíme za to Williamovi, Williamovi a Williamovi

(nemluvě o Wilhelmovi)

Jak už jsme zjistili, naši předkové si zaslouží uznání za vznik hnutí podporujícího stravování s nízkým obsahem cukrů a vysokým obsahem tuku (LCHF, tedy low-carb, high-fat). Byl to jediný způsob stravování, který znali, a tak se jím neokázale řídili až do té doby, kdy se ke kormidlu dostalo obchodování.

Poté, co sešli z cesty, se znovuobjevitelem LCHF (low carb stravy) stal správce hřbitova, William Banting. Kolem roku 1862 měl pan Banting dost slušnou nadváhu a zoufale se jí chtěl zbavit. Jeho doktor, William Harvey, se na něm rozhodl otestovat svou teorii a omezil množství sacharidů, které směl pan Banting konzumovat.

Krátce předtím totiž navštívil sérii přednášek věhlasného francouzského fyziologa Clauda Bernarda, jenž právě objevil, že játra produkují glukózu. Z důvodů, které stále zůstávají nejasné, došel Harvey k závěru, že omezení sacharidů a cukrů bude mít blahodárný účinek na obézní pacienty a diabetiky. Jeho pokyny pro pana Bantinga byly jednoduché:

- ★ Jezte čtyři středně velká jídla denně, namísto třech velkých jídel.
- ★ Nejezte chléb, mléko, máslo, cukr nebo brambory (tehdy se mylně předpokládalo, že máslo obsahuje škrob).
- ★ Vyhýbejte se plodinám jako mrkev, červená řepa, tuřín a pastinák.
- ★ Vyhýbejte se „moučným potravinám“ (škrobovitým potravinám včetně obilovin).

Bantingův pozoruhodný úbytek váhy se rychle roznesl poté, co publikoval knihu, v níž detailně popsal svůj příběh. Krátce poté se po světě jako oheň rozšířily různé variace Harvey/Banting diet a způsobů stravování. Někteří tvrdili, že základem je více bílkovin a méně tuku, jiní se soustředili na konzumaci tuku jako klíčový bod diety. Ale všichni se shodli na tom, že sacharidy by měly být omezeny na minimum.

William Banting se dostal do pozadí a v popředí byl tou dobou německý lékař Dr. Wilhelm Ebstein, jenž teď nesl pochodeň LCHF stravování ve verzi, která se rozšířila po celé Evropě.





Doktor William Osler předepsal ve Spojených státech v roce 1892 stravu s vysokým obsahem tuku jako nejlepší léčbu obezity. Tento zakladatel kultovní nemocnice *Johns Hopkins Hospital* a muž, který bývá popisován jako „otec moderní medicíny“, přidal tomuto hnutí velkou váhu (když mi prominete toto vyjádření).

Banting byl standardní léčbou a postupem pro snížení tělesné hmotnosti ve všech hlavních evropských a severoamerických školách až do konce 2. světové války, kdy byl ze všech hlavních lékařských a nutričních příruček a učebnic vyňat. Byl tehdy nahrazen svým přesným opakem, dnes populární dietou s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem cukru (high carb). Tato změna měla mít během následujících šesti dekád přímo katastrofální účinky na lidské zdraví. Navíc od padesátých let minulého století mají na názor, co je vlastně zdravé stravování, vliv také podstatné politické, komerční a jiné nátlaky. Dobrým příkladem je případ jednoho z populárních zastánců hnutí a jednoho z kontroverznějších prezidentů Spojených států.

Dr. Robert Atkins publikoval v roce 1972 svoji *Diet Revolution*, to bylo přibližně ve stejnou dobu, kdy se prezident Richard Nixon připravoval na znovuzvolení. Atkinsova kniha propagovala myšlenku, že sacharidy – ne tuky – by měly být omezeny. Což šlo úplně proti proudu, jehož směr určovala tehdejší americká politika. Klíčovou volební strategií je, aby byli vaši voliči spokojeni. V Nixonově případě to znamenalo uspokojit americké farmáře i konzumenty. Nixonův ministr zemědělství, Earl Butz, toho docílil tím, že industrializoval produkci kukuřice a sóji, čímž udržel nízké ceny a vysoké zisky. Poptávka po obilninách rostla.

Očividně byla tehdy špatná doba na to, aby Atkins napadal status quo. Americký výbor Senátu v roce 1977 zveřejnil své Stravovací cíle pro Američany s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem cukru. A jak to bylo dál, už víte.





SACHARIDY, DÍKY ZA NIC

V lidské stravě se nacházejí tři makronutrienty – bílkoviny, tuky a sacharidy. Dva z těchto makronutrientů jsou nezbytné pro naše přežití, ale ten třetí je naprosto zbytečný. Možná vás to překvapí, ale sacharidy jsou jedinou živinou, kterou nepotřebujeme.

Sacharidy dokážeme využít pouze pro jednu ze dvou věcí. Buď je spálíme jako energii, nebo je ukládáme v těle, buď jako sacharidy v játrech a svalech, nebo jako tuk v játrech a tukových tkáních. Neexistuje žádná jiná možnost. Tuky a bílkoviny jsou naopak důležité pro stavbu, rozvoj a udržení tělesných struktur. A navíc můžeme jako zdroje energie v těle využít jak tuky, tak bílkoviny.

Každý gram sacharidů, který konzumujeme, musí být okamžitě spálen jako zdroj energie, jinak se ukládá buď jako tuk, nebo jako glykogen (komplexní forma glukózy). Problémem je to, že díky naší genetické podobě má každý člověk jinou úroveň inzulínové rezistence (IR). Čím je tato rezistence větší, tím těžší je pro tělo zpracování sacharidů. Pokud se tedy člověk řídí doporučeními a konzumuje stravu s vysokým obsahem sacharidů a má těžkou inzulínovou rezistenci, nevyhnutelně směřuje ke špatnému zdraví – metabolickému syndromu, obezitě a cukrovce.

- 1 Konzumace sacharidů způsobuje zvýšení hladiny glukózy v krvi.
- 2 Slivka břišní vylučuje inzulín, aby snížila hladinu glukózy v krvi.
- 3 Pokud sacharidy okamžitě nespálíte, játra je přemění na tuky (což vede k steatóze, tedy ztučnění jater), nebo je pošle, aby byly (jako tuk) uloženy v tukových buňkách.
- 4 Sacharidy neuspokojují hlad, pouze ho stimulují. Takže člověk s vysokou inzulínovou rezistencí na high-carb stravě má neustále hlad. A díky návykovosti cukru a sacharidů bude takový hladový člověk znova opakovat tu stejnou špatnou volbu jídla, která samotný problém způsobila.
- 5 Opakování tohoto procesu pětkrát nebo vícekrát denně po dobu několika posledních dekád nás dovedlo k nemoci a problémům s metabolickým syndromem.

Čím větší inzulínovou rezistenci budeme mít, tím škodlivější pro nás budou sacharidy. Nevyhnutelně se tak zvýší riziko obezity, cukrovky, vysokého krevního tlaku i srdečních onemocnění.

Epidemie obezity se spustila ve chvíli, kdy lidé začali jíst mnohem více energie ve formě sacharidů, protože měli neustále hlad. Jakmile snížíte sacharidy ve svém jídelníčku, onen všudypřítomný hlad zmizí.





Máte hlad?

„Ale nebudu mít bez sacharidů pořád hlad?“ Jde o běžnou a celkem pochopitelnou otázku. Krátká odpověď na ni je „ne“. Když se vyhnete sacharidům, nebudete mít hlad, protože vás tenhle způsob stravování nabádá k tomu, abyste poslouchali své tělo a jedli, kolik potřebujete.

Delší odpověď na tuto otázku vysvětluje, jak je to možné. Jednou z důležitých součástí vašeho mozku je apestat. Tato část hypotalamu má za úkol regulovat vaši chuť k jídlu. Pokud ale jíte stravu s vysokým obsahem sacharidů, je velice pravděpodobné, že váš apestat si kolem prstu omotala přitažlivost návykových potravin a nefunguje tak, jak by fungovat měl.

Čistě jen proto, že sacharidy mají velice ničivou schopnost vám způsobit akorát tak hlad. Jsou bez jakýchkoli živin, nacpané solí a cukry, což jen způsobuje, že chcete víc a víc. Zkuste se zamyslet nad svými oblíbenými sacharidy nacpanými svačtinovými pochoutkami. Tihle sladcí a slaní podvodníci jsou neuvěřitelně návykoví a rozhodně vás nezasytí. Vaše tělo má potom problém z těchto „potravin“ dostat cokoli, co potřebuje. Takže je oklamáno a myslí si, že jich potřebuje víc.

V takovém případě váš apestat nefunguje. Byl zmanipulován, protože většina zmiňovaných produktů byla zpracována a vyvinuta s jediným cílem: donutit vás, abyste chtěli víc. Jsou testovány a zdokonaleny až tak, aby byly stejně návykové, jako jsou ničivé. Vědci pro to dokonce mají termín: říkají tomu „bod blaženosti“. Tomu odpovídá perfektní kombinace cukru, soli a tuku v daných potravinách, která vás láká, abyste tohoto produktu snědli co nejvíce. A chtěli

DNEŠNÍ VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ PŘEDPOKLÁDÁ, ŽE KAŽDÝ MŮŽE SNÍST 6 – 11 PORCÍ OBILOVIN DENNĚ.



COŽ JEDNODUŠE NENÍ PRAVDA.





si jít koupit další a další. Tohle je přesně důvod toho, proč nikdy nesníte jen jeden bramborový lupínek. Tento produkt je vyvinut tak, aby vás donutil sníst celý balíček. A potom si najít další.

Bílkoviny a tuky jsou naopak bohaté na živiny. Zasytí vás a cítíte se plní, když jste opravdu plní; což má celou řadu pozitivních účinků na vaše zdraví i na váš život. Důsledkem low-carb stravy je i to, že vyřešíte jakékoli problémy spojené se stravováním tak, že jdete přímo k jejich prvopočátku. A když se necítíte neustále hladoví a nemyslíte na své další jídlo, osvobodíte svou mysl a dáte jí prostor pro racionálnější, uvolněnější myšlenky a taky možnost soustředit se na něco produktivnějšího.

Podstatou je, že počítání kalorií by pro vás nemělo být nutností. Naši předkové je taky nepočítali a nikdy netloustli. Náš apestat se po celé generace ladil tak, aby zajistil, že si lidé udrží optimální váhu. Dokud váš apestat funguje tak, jak má, a vaše tělo ho poslouchá, můžete jíst bez pocitu viny.

Jakmile se dáte na jídelníček low-carb, brzy si všimnete, že zmizí vaše chutě. Už se nikdy nebudete přejídat, protože vaše tělo vám řekne vše, co potřebujete vědět.

EXISTUJE PŘESVĚDČENÍ O TOM, ŽE KONZUMACE TUKU VEDE K TLOUSTNUTÍ, PROTOŽE MÁ SPOUSTU KALORIÍ.



**TOTO PŘESVĚDČENÍ JE
NAPROSTO NESPRÁVNÉ –
PROTOŽE SE ZAPOMÍNÁ NA TO,
ŽE MÁTE MOZEK.**





V JÁDRU PROBLÉMU

Další logická otázka, která trápí celou řadu lidí zvažujících low-carb stravu, se týká vnímaného nebezpečí cholesterolu a srdečních onemocnění. Jde jen o dlouhotrvající mylnou představu, že tuk „způsobuje cholesterol“ a cholesterol způsobuje onemocnění srdce.

Tato představa vychází z chybně zjednodušeného pohledu, který říká, že nasycený tuk ve vaší stravě se přeměňuje na cholesterol, který potom ucpává vaše tepny. Což už by ani nemohlo být dál od pravdy.

Zaprvé, cholesterol není špatný. Cholesterol plní mnoho životně důležitých funkcí a bez něj bychom byli všichni mrtví.

Problém není v „cholesterolu“, ale v některých lipoproteinech. Vysvětlíme vám to.

Cholesterol je mastná látka nerozpustná ve vodě. Aby tedy mohl být krví transportován z jater (kde se produkuje) do buněk (kde je ho potřeba), musí se vázat na nosič bohatý na bílkoviny, který je rozpustný ve vodě. Ten je známý jako lipoprotein. Existuje mnoho různých lipoproteinů. Většina z nich se považuje za neškodné nebo dokonce chrání před onemocněním srdce. V současné době jsou vědci přesvědčeni, že tím nebezpečným lipoproteinem, který poškozuje naše tepny, je malá, hustá částice LDL-cholesterolu. Tyto částice se objevují ve vyšší míře u lidí, kteří jedí stravu s vysokým obsahem sacharidů a v menší míře u těch, kteří sacharidy ve své stravě zaměnili za větší množství tuku a bílkovin.

Pokud máte vyšší stupeň inzulínové rezistence a jíte velké množství sacharidů, existuje velká pravděpodobnost, že byste si mohli poškodit stěny tepen zvýšením počtu malých, hustých částic LDL-cholesterolu, které cirkulují ve vašem krevním řečišti. A co víc, časté výkyvy koncentrace glukózy a inzulínu v krvi dráždí stěny tepen a vyvolávají jejich zánět. Takto zanícené tepny pak dovolují vstup malých, hustých částic LDL-cholesterolu a způsobují tak poškození tepen, které nazýváme nahromadění plaku a které vede k arteroskleróze (kornatění tepen).

Proto je biologicky nemožné, aby lidské tělo přeměnilo strávené nasycené tuky v LDL cholesterol, protože se to prostě neděje. Tuk, který přijímáme ve své stravě, se jako první ukládá jako tuk v našich tukových buňkách. Část tohoto tuku se pak vrací do krevního





řečiště a v játrech se přidá cholesterol, triglycerid a bílkovina a vytvoří se tak jiné lipoproteinové frakce, které potom nesou cholesterol do buněk, které jej využívají.

Při stravě s vysokým obsahem tuku se může stát, že váš cholesterol půjde nahoru, což ale nutně není špatné, pokud je jeho vzestup v rámci příznivých lipoproteinových frakcí jako HDL cholesterolu a velkých, načebraných částic LDL cholesterolu. Špatné je pro vás zvýšení těch škodlivých lipoproteinů, zejména pak malých, hustých částic LDL cholesterolu. Je mnohem větší pravděpodobnost, že toto škodlivé zvýšení nastane u lidí se stravou s vysokým obsahem cukrů a větší inzulinovou rezistencí.

Profesor Noakes tuto záležitost vysvětluje podrobněji na stranách 246–291.





HOVĚZÍ ŠPÍZ S LIMETKOU A KOŘENÍM SUMAK

NA 4 PORCE

Tohle je skvělé jídlo na grilovačku. Květová špička na ohni nevyschne tak rychle jako jiné kusy masa, jako třeba roštěná. Má také mnohem vyšší obsah tuku, díky čemuž je tak šťavnatá. O sumaku jste možná nikdy dřív neslyšeli, ale najdete ho online nebo v obchodech se zdravou výživou. Má citronovou příchut', která skvěle hraje s limetkou v tomto receptu.

480 g hovězí květové špičky,
nakrájené na 20g kostky

8 jehel na špíz (pokud
používáte bambusové
špejle, nezapomeňte je
namočit ve vodě)

6 stroužků česneku,
lisované

1 lžíce sumaku

3 lžíce extra panenského
olivového oleje

1 lžička soli

1 lžička sezamových
semínek

1 lžička mleté skořice

1 lžička mletého koriandru

1 lžička mletého
kardamomu

1 červená cibule nakrájená
na velké kousky na špíz

velké listy máty

2 limetky

★ Pokud používáte bambusové špejle, nejdříve je namočte
ve vodě alespoň na 15 minut.

★ Všechny ingredience kromě cibule, máty a limetky vložte
do mísy a dobře promíchejte. Pokud máte čas, nechte je
hodinu stát v misce.

★ Připravte špízy napíchnutím tří kusů masa na jeden
špíz, se snítkou máty a kouskem cibule mezi každým
kouskem masa.

★ Špízy grilujte na co největším plameni – buď na
grilu nebo grilovací pánvi – dokud nebudou středně
propečené, potom na každý kápněte limetku a můžete
okamžitě servírovat.

*Poznámka: Nejlepší je tyto špízy servírovat
s plnotučným řeckým jogurtem ochuceným limetkou,
čerstvým koriandrem a chilli.*







UZENÁ ŽEBRA S RUDÝM SALÁTEM COLESLAW

NA 4 PORCE

Po dlouhém výzkumu jsme došli k závěru, že prakticky neexistují žádné recepty na vepřová žebra, které by neobsahovaly cukr. Přitom vepřová žebra (zejména ta uzená) jsou jedním z nejlépe chutnajících jídel vůbec. Pokud chcete, aby vám grilované maso zase chutnalo, potřebujete k tomu recept bez cukru. A my jsme s jedním přišli. Tahle žebírka ozdobte zakápnutím limetky a jemně posypejte kajenským pepřem.

NA ŽEBÍRKA

2,4 kg vepřových žeber
krátkých
2 hrnky šťávy z pečeného
masa, vývaru nebo bujónu
(kuřecí nebo vepřový)
100 g rajčatové pasty
¼ hrnku jablečného octa
¼ hrnku dijonské hořčice
1 lžička mletého kmínu
2 lžičky mořské soli
4 lžičky xylitolu
2 lžičky uzené papriky
2 lžičky sušeného oregana
černý pepř na dochucení

NA ČERVENÝ ZELNÝ SALÁT

½ hrnku červeného zelí
½ hrnku červené cibule,
nakrájené na plátky
1 lžička anglické hořčice
1 lžíce jablečného octa
1 lžíce krémového křenu
¼ hrnku Banting majonézy
(viz str. 66)
2 lžíce creme fraiche

- ★ Předehřejte troubu na 180 °C (stupeň 4).
- ★ Všechny ingredience smíchejte na hlubokém plechu a ujistěte se, že pokládáte žebra rovně. Pokud nejsou celá ponořená, doplňte do plechu vodu.
- ★ Plech zakryjte alobalem a pečte 2 hodiny.
- ★ Odeberte žebra z trouby a nechejte je na straně vychladnout ve vzniklé šťávě. Jakmile vychladnou, tekutinu vylejte do hrnce a vařte na mírném plameni, dokud se nezredukuje na lepkavou glazuru.
- ★ Grilujte žebírka a mezitím je po obou stranách potřete vzniklou glazurou.
- ★ Když začnou po okrajích černat, stáhněte je z plamene, nakrájejte a vychutnejte si je.
- ★ Na zelný salát Coleslaw jednoduše pořádně promíchejte všechny ingredience ve velké míse a můžete servírovat.

Poznámka: Tento recept by fungoval i s dlouhými žebírky. Dokonce byste mohli vzít ingredience z tohoto receptu bez žebírek a vytvořit s nimi glazuru, kterou pak můžete použít na jakékoli grilované potraviny.







KOLÁČ COTTAGE PIE S HOVĚZÍM A KVĚTÁKOVÝM PYRÉ

NA 6 PORCÍ

Slaný koláč cottage pie je u nás jedním ze základních domácích jídel, podobně jako lasagne. Brambory jsou zakázané, ale zvládnete udělat menší úpravu a na vytvoření lahodné křupavé kůrky využijete květák.

NA MLETÉ MASO

800 g mletého hovězího masa
2 lžíce másla
1 velká cibule, najemno nasekaná
1 stonek řapíkatého celeru, najemno nakrájený
2 stroužky česneku, najemno nakrájeného
1 plechovka (400 g) oloupaných rajčat, nakrájených
1 hrnek hovězího vývaru
1 bobkový list
4 lžíce worcestrové omáčky
1 hrst čerstvé bazalky, nahrubo nasekaná

NA KVĚTÁKOVÉ PYRÉ

1 celý květák, nalámaný na růžičky
2 vaječné žloutky
100 g másla
sůl a pepř
1 špetka mletého muškátového oříšku

- ★ Předehřejte troubu na 190 °C (stupeň 5).
- ★ Osmahněte maso na másle ve velkém hrnci, dokud není zlatavě hnědé. Pomocí dřevěné lžice ho rozpojte na co nejmenší kousky.
- ★ Vyndejte ho z pánve a na ni nasypťte cibuli a celer. Restujte je na středním plameni, dokud nezměknou. Potom přidejte česnek a restujte, dokud nezačne být aromatický.
- ★ Přidejte zbytek ingrediencí, vraťte maso na pánev a vše promíchejte.
- ★ Stáhněte plamen na nejnižší stupeň a nechte směs půl hodiny povařit. Po nějaké chvíli vždycky promíchejte, abyste se ujistili, že se vám nepřipéká.
- ★ Zatímco se vaří tahle omáčka, připravte si květákové pyrė. Květák uvařte na páře, dokud nezměkne. Potom ho sceďte a odstraňte přebytečnou vlhkost.
- ★ Dejte květák do mixéru a mixujte, dokud nemáte hladkou směs.
- ★ Nevypínejte mixér a pomalu přidejte vaječné žloutky a máslo. Dál mixujte, dokud se máslo nerozpustí a dobře nevmíchá.
- ★ Dochutěte solí, pepřem a muškátovým oříškem.
- ★ Teď už sestavte koláč – naplňte pečicí nádobu na lasagne/koláč masovou směsí a uhladte. Navrch přidejte květákové pyrė a opět uhladte. Dejte do trouby pod gril na 15 minut, dokud není kůrka zlatavě hnědá.

Poznámka: Do směsi mletého masa můžete přidat cokoli zajímavého, co podle vás dodá zajímavou chuť. Pokud chcete přidat trochu víc tuku, doporučujeme na krustičku nasypat velkorysou dávku sýra.







KRÉMOVÉ MÁSLOVÉ KUŘECÍ KARI

NA 8 PORCÍ

Když nám odpustíte tuhle menší ironii, předchozí recept rozhodně nebyl receptem na tradiční máslové kuřecí kari, ale tenhle rozhodně je. Skvělý způsob, jak si užít vaše oblíbené indické jídlo, ale v mnohem zdravější verzi.

NA KUŘE

½ hrnku bílého jogurtu
1 lžíce mletého kmínu
1 lžíce mletého koriandru
1 lžička mleté kurkumy
1 kousek zázvoru,
nastrouhaného (cca o velikosti
palce)
2 stroužky česneku, lisovaného
8 kuřecích prsou, nakrájených
na velké kostky
máslo na smažení

NA OMÁČKU

4 lžíce másla
4 stroužky česneku, lisovaného
2 kousky zázvoru, strouhaného
(cca o velikosti palce)
1 lžíce mletého kmínu
1 lžíce mletého koriandru
½ lžíce papriky
½ lžíce kajenského pepře
400 g rajčatového pyré nebo
protlaku
1 hrnek plnotučné smetany
180 ml kokosového mléka
1 lžička koření garam masala
sůl a pepř na dochucení
1 hrst čerstvých listů kari
1 hrst čerstvého koriandru,
nasekaného nahrubo, na
ozdobu

- ★ Předehřejte troubu na 200 °C (stupeň 6).
- ★ Všechny ingredience na marinádu zamíchejte a zalejte s ní kuřecí prsa. Nechte odstát přibližně 30 minut.
- ★ Zatímco se kuře marinuje, připravte si omáčku. V malém hrnci rozpustíte máslo, přidejte česnek a zázvor a minutku restujte. Přidejte koření a nechte ho asi minutu opéct. Přidejte rajčatové pyré nebo protlak a nechte ho povařit a zredukovat o polovinu. Jakmile rajčata zhoustnou a už nejsou kyselá, přidejte smetanu a kokosové mléko a nechte omáčku redukovat, dokud lehce nezhoustne. Přidejte koření garam masala a kari listy, opepřete a osolte.
- ★ Zahřejte pánev s trochou másla a rychle orestujte kuřecí kostičky, nechte je zatáhnout. Chcete jen, aby se vám kuře zabarvilo, ne uvařilo.
- ★ Nakonec přidejte kuře do vařící omáčky na nízkém plameni a vařte asi pět minut. Ozdobte nasekaným koriandrem.

Poznámka: Servírujte s vaší oblíbenou pastou sambala, salátem z rajčat a cibule a okurkovým jogurtem. My často užíváme květákové wrapy jako náhražku chleba naan.







VĚDECKÉ ZDŮVODNĚNÍ BANTINGU

Komplexní esej profesora Tima Noakese

Většina z nás chce vědět, co bychom měli jíst, abychom dosáhli optimálního zdraví. Odpověď je možná mnohem jednodušší, než bychom si dovedli představit. Naleznete ji v řešení té nejdůležitější otázky v oblasti výživy. Ta zní takto: „Proč nejlí všichni savci úplně stejné potraviny?“

Ačkoli jsou mezi savci jednoznačné anatomické rozdíly – například mezi žirafami, medvídky koala, pandami, polárními medvědy a lvy – shod v jejich společné biologii je oproti tomu mnohem více. A přesto se těmto savcům daří za různých podmínek – jezením (ve stejném pořadí) listů akácie, eukalyptu, bambusových listů a výhonků, tuleňů a zvěřiny živící se trávou a keři. Jejich specifické požadavky na stravu jsou tak rigidní, že přijít na to, která jídla jsou pro tato zvířata nejlepší, zabere jen málo námahy. Stačí nám jednoduše pozorovat, co tato zvířata jedí ve volné přírodě. Pokud budou tato zvířata krmena čímkoli jiným než potravinami, které přirozeně jedí, všechna brzy zemrou.

Odůvodnění je vcelku jednoduché: Všechna stvoření na planetě zemi musejí jíst potraviny, pro které byla navržena, tento návrh závisí na povaze jejich stvoření a evoluce, podle vašich preferencí. Což například vysvětluje výhody dlouhého krku žirafy (umožňuje jí mnohem lepší přístup k listům akácie, na které žádná jiná zvířata krom slonů nedosáhnou). A co je důležitější – listy akácie přece nemohou žirafě poskytnout veškeré potřebné množství požadovaných živin. Takže odkud se berou ty chybějící živiny? Odpovědí na tuto otázku musí být stovky bilionů bakterií, které žijí v obrovských střevech žirafy. Tyto specifické bakterie jsou pro zdraví a výživu žirafy nezbytné. Poskytují některé potřebné živiny, které žirafě nemůžou poskytnout listy akácie,

a tak tyto život-udržující bakterie zajišťují nejen zdraví žirafy, ale i své vlastní přežití – fungují tak v perfektní symbióze. Změňte ale žirafě stravu a klíčové bakterie v jejím trávicím traktu pomalu zemrou a krátce poté bude následovat i smrt jejich hostitele. Jak se také děje každých pár let na Galapágách, jelikož mění se teplota vody způsobuje fatální snížení dominantních mořských řas, na kterých přežívá mořský leguán. Leguán, který nemá bakterie vhodné na strávení jiných mořských řas, zkrátka zemře. S břichem plným nestrávené mořské řasy.

Takže je jasné, že pokud chceme určit, jaké potraviny jsou nejlepší pro moderní lidi, potřebujeme objevit ty potraviny, kterými se živila naši předci dávno před změnami ve stravování, obzvláště těmi, které přinesla neolitická revoluce před cca 12 tisíci lety.

Stravovací možnosti před neolitickou revolucí

Lidská rasa vykazuje některé neobvyklé fyzické charakteristiky, které nám také říkají hodně o naší jedinečné biologii. Vzhledem k naší výšce máme nejdelší nohy ze všech savců a překvapivě i největší schopnost snižovat teplotu za pomoci pocení. Dnešní elitní, ale drobní běžci maratону, kteří váží méně než 60 kilogramů, nicméně dokážou během závodu vypotit až 3 litry za hodinu. Musí existovat nějaký biologický důvod toho, proč jsou lidé navrženi tak, aby se tak silně potili.

Stejně tak máme (nebo bychom alespoň měli mít) tenké pasy a úzké boky, které nám usnadňují běhání na dlouhé vzdálenosti bez únavy. Máme také komplexní síť pružin v našich dolních končetinách, které nám

