

DĚLENÁ STRAVA

Bc. Jana Fuchsová

Dělená strava

- životní styl
- základní kocepce - 30. léta
- americký lékař a spisovatel William Howard Hay (1866 – 1940)
- několik způsobů rozdělení potravin
- základ - oddělení bílkovin a sacharidů



Zásady

- sacharidy a bílkoviny potřebují odlišné prostředí pro správné trávení
- sacharidy - ptyalin, zásadité prostředí
- bílkoviny - pepsin, k. chlorovodíková, kyselé prostředí
- tuky - neutrální

Základní pravidla dělené stravy

- konzumovat potraviny v přirozeném stavu - bez průmyslového zpracování
- během jednoho jídla nekombinovat potraviny s vysokým obsahem bílkovin spolu s potravinami s vysokým obsahem sacharidů
- dělení potravin: **sacharidy, bílkoviny a neutrální** potraviny
- tzv. “neutrální potraviny” lze kombinovat se sacharidy i bílkovinami
- pitný režim! - min. 1,5 litrů tekutin denně
- jíst pomalu, důkladně žvýkat
- vyhýbat se nezdravé stravě

Bílkovinné potraviny	Maso (ne vepřové), uzeniny, ryby, plody moře, vejce, sýry, mléko, mléčné výrobky, kyselé ovoce (citrusy, kyselá jablka a hrušky, broskve, meruňky, třešně, mango, papája, ananas, jahody, maliny)
Sacharidové potraviny	celozrnné obilí a výrobky z něj, zelenina (brambory, kapusta, kukuřice) a ovoce (banány, sladká jablka a hrušky, fíky, hroznové víno, datle), sušené ovoce, sirupy, pivo, med, všechny luštěniny kromě sóji, neloupaná rýže
Neutrální potraviny	zelenina, ořechy, oleje lisované za studena, mléčné výrobky nad 50% tuku, zakysané mléčné výrobky, tučné sýry, uzené výrobky, uzené ryby,

Principy dělené stravy dle Dr. Howarda Haye

- 4 hodinové přestávky mezi hlavními jídly
- v pauzách mezi hlavními jídly lze konzumovat neutrální potraviny, aby se zamezilo hladovění
- snídaně - sacharidové jídlo
- oběd - bílkovinné jídlo
- večeře - sacharidové jídlo
- salát před hlavním jídlem pro nastartování metabolismu trávení
- šetrný způsob úpravy stravy (vaření v páře, dušení, pečení)
- ovoce a zelenina z biologického hospodářství, sezónní
- **přechodový den** (při přechodu na dělenou stravu) - může být doprovázen kručením a pícháním v břiše, nadýmáním



Principy dělené stravy dle Dr. Howarda Haye

- *4 způsoby přechodových dnů:*
- **ovocný den** - vhodný v létě
- **zeleninovo-salátový den** - NE tuky ani sůl
- **bramborovo-nápojový den** - vhodný pro lidi s citlivým GIT
- **Bramborovo-zeleninovo-polévkový den** - vhodný v zimních měsících

Další propagátoři Dělené stravy

- Lenka Holas Kořínková - nejznámější propagátorka u nás
- Kathryn Marsdenová
- Herbert McGolphin Shelton
- **Rozdíly mezi jednotlivými autory**
 - Hay nedoporučuje vepřové, Marsdenová ano
 - Hay tvrdí, že kyselé ovoce by se mělo konzumovat společně s bílkovinami, zbylé ovoce se sacharidovými jídly
 - Marsdenová doporučuje konzumovat ovoce nalačno nebo 15 minut před hlavním jídlem

Negativa dělené stravy

- rozdělení sacharidů a bílkovin - většina lidí je zvyklá kombinovat sacharidy a bílkoviny v každém jídle
- složitost rozdělení potravin
- možné nenaplněné očekávání redukce hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu v krátké době
- nedostatek studií potvrzujících pozitivní účinky
- málo propracovaný systém zásad stravování

Pozitiva dělené stravy

- příznivý vliv na zdravotní stav jedince
- prevence překyselení organismu
- pomáhá snižovat dopady civilizačních nemocí
- pomoc při redukci hmotnosti
- není finančně nákladná
- dopřává všechny potřebné živiny
- vhodná téměř pro každého
- bezproblémové trávení
- zvýšení výkonnosti a vitality

Snídaně



Oběd



Večeře



Závěr

- I přes uváděné množství pozitiv dělené stravy bych ji v konečném důsledku nedoporučila, jelikož není proveden dostatek studií, které by dokazovaly, že tento typ stravování opravdu pozitivně olivňuje zdravotní stav jedince.
- Dělená strava je navíc v mnoha ohledech v rozporu se zásadami zdravého stravování, neobsahuje doporučené denní dávky jednotlivých živin a celkově není zcela domyšlená a detailně propracovaná.

Zdroje

- Shelton, H. M. (1982). Food combining made easy. San Antonio: Willow publishing.
- Jirka, P. (2007). Alternativní výživové směry - Dělená strava (Bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita
- Hejmalová, M. (2011). Alternativní a netradiční směry ve výživě. Brno: Masarykova univerzita
- Šelepová, K. (2014). Dělená strava z pohledu výchovy ke zdraví (Bakalářská práce). Plzeň: Západočeská univerzita
- Trampota, J. (2010). Dělená strava. Dostupné z: <http://www.delena-strava.cz>

DĚKUJI ZA POZORNOST!

