

Alternativní a netradiční směry ve výživě

Definice

- jiný, zástupný, náhradní
- konvenční výživa
- nejednoznačná definice
- **všechny dlouhodobě praktikované způsoby stravování, které se zásadním a podstatným způsobem liší od obvyklé stravy na daném území**

V čem se liší...?

- vyloučení některých druhů běžných potravin (nejčastěji živočišného původu)
- odlišný způsob přípravy pokrmů
- výběr potravin
- neobvyklé rozložení stravy během dne či nezvyklé kombinaci potravin

Proč...?

- filozofické a ekologické důvody
- náboženské důvody
- zdravotní důvody
- léčebné důvody
- jiné důvody

Zdravotní výhody

- většina alternativních směrů je orientována „vegetariánsky“
- dostatek vlákniny
- nízké množství tuku i cholesterolu
- dostatek některých vitaminů (např. C, E, kyseliny listové)
- dostatek některých minerálních látek (hořčík, draslík)
- nízký obsah sodíku

Zdravotní rizika

- kdo se alternativně stravuje
- jaké potraviny jsou vynechávány
- většinou neobsahuje dostatek energie
- potraviny rostlinného původu nemají plnohodnotné bílkoviny
- nedostatek některých minerálních látek – jód, železo, vápník, zinek
- nedostatek některých vitaminů – B₁₂, D

Vegetariánství

- jeden z nejstarších způsobů alternativního stravování
- Pythagoras (6. stol. př. n. l.)
- omezení, až vyloučení potravin živočišného původu
- v ČR se stravuje vegetariánským způsobem asi 13,8 % lidí, celosvětově asi 1 miliarda

Formy vegetariánství

- **demivegetariáni, semivegetariáni**
(peskovegetariáni, pulovegetariáni)
- **laktoovovegetariáni**
- **laktovegetariáni**
- **ovovegetariáni**
- **vegani (striktní vegetariáni)**
- **frutariáni (fruktariáni)**
- **vitariáni**

Makrobiotika

- z řeckého *macros* = velký, *bios* = svět
- způsob stravování úzce spojený s jednou z nejstarších filozofií světa (zen – buddhismus)
- byla formulována po 2. světové válce japonským filozofem Georgem Oshawou (1893 – 1966)
- nejznámějším žákem je Michio Kushi (nar. 1926)

Potraviny podle makrobiotiky

Makrobiotika dělí potraviny podle dvou protikladných energetických sil (energií):

- **potraviny se silou jin** - koření, cukr, med, sůl
- **potraviny se silou jang** - ryby, maso, vejce, drůbež a mořští živočichové
- **potraviny harmonické (vyvážené)** - obiloviny, luštěniny, některé druhy zeleniny (kořenová a hlávková), mořské řasy, mořská sůl, za studena lisované oleje.

Znaky makrobiotiky

- za neharmoničtější potravinu se považuje rýže
- makrobiotická výživa je založena na konzumu obilovin v několika adaptačních stupních
- každé sousto by se mělo před spolknutím až 100 krát přežvýkat
- příjem vody je minimalizován
- „biologická transmutace a transformace“
- vznik poruch a nemocí je vysvětlována porušením energetických sil jin a jang
- zavrhuje léky a chirurgické zákroky

Syrová strava

- konzumaci hlavně rostlinné potravy, zejména zeleniny a ovoce
- potraviny se konzumují výhradně v syrovém stavu, tepelně neošetřené
- výjimku tvoří pouze celozrnné pečivo, brambory a některé druhy luštěnin
- důvodem požívání syrových potravin je zničení přítomných enzymů tepelnou úpravou v původní surovině a zabránit ztrátám vitaminů nebo poškození struktury vlákniny

Zásady

- obiloviny a luštěniny se máčí, klíčením se enzymaticky zpracovávají, následně se mixují nebo melou
- ovoce a zelenina se konzumuje zásadně syrová
- mléko a mléčné výrobky se nahrazují obdobnými produkty ze sóji
- vejce se připravuje maximálně na měkko nebo se konzumuje pouze syrový žloutek
- je možno konzumovat ryby za syrova upravené marinováním v kyselém nálevu.

Organická (ekologická) strava

- konzumace organických potravin (biopotravin)
- často bývá spojena i s odporem proti přetechnizované společnosti
- **přírodní strava**, která využívá pouze tradiční postupy zemědělské výroby s úplným vyloučením agrochemikálií

Biopotraviny

- „biologický“, „organický“, „ekologický“ anebo předpony „bio“ či „eko“
- vyrobeny kontrolovanými postupy ze surovin vyprodukovaných ekologickým zemědělstvím
- bioprodukt, biopotravina
- podléhají zvláštním legislativním předpisům na národní i evropské úrovni a musí být označeny příslušným logem

Abstinenti

- žádná výživová omezení kromě zákazu konzumace alkoholických nápojů
- odmítání i různých povzbudivých pochutin (např. káva nebo čaj – tea totallers)
- alkohol je i v nepatrném množství škodlivý pro lidský organismus (francouzský paradox???)
- abstinentství může být součástí některých jiných alternativních způsobů stravování nebo náboženských stravovacích příkazů a zákazů

Módní diety

- dělená strava
- dieta podle krevních skupin
- Atkinsova dieta (low carb diet)
- dieta podle glykemického indexu (GI dieta)
- dieta podle Diamondových
- nízkenergetické bílkovinné diety
- hladovky
- beztuková dieta
- jednostranné diety (jednodruhové)

Dělená strava

- William Howard Hay (1866 – 1940)
- založen na oddělování jednotlivých komponent výživy a jejich oddělený konzum
- především odděluje konzumaci potravin s vysokým obsahem bílkovin (živočišná strava) a potravin s vysokým obsahem sacharidů (rostlinná strava), aby se umožnilo jejich dokonalé trávení

Dieta podle krevních skupin

- J. D. Adamo (nar. 1956)
- krevní skupina (AB0 antigen) je rozhodujícím faktorem pro náchylnost k různým chorobám, ale také k odlišné reakci na typ stravy u různých osob
- příčina imunologické reakce mezi krví a trávenými potravinami - **lektiny**

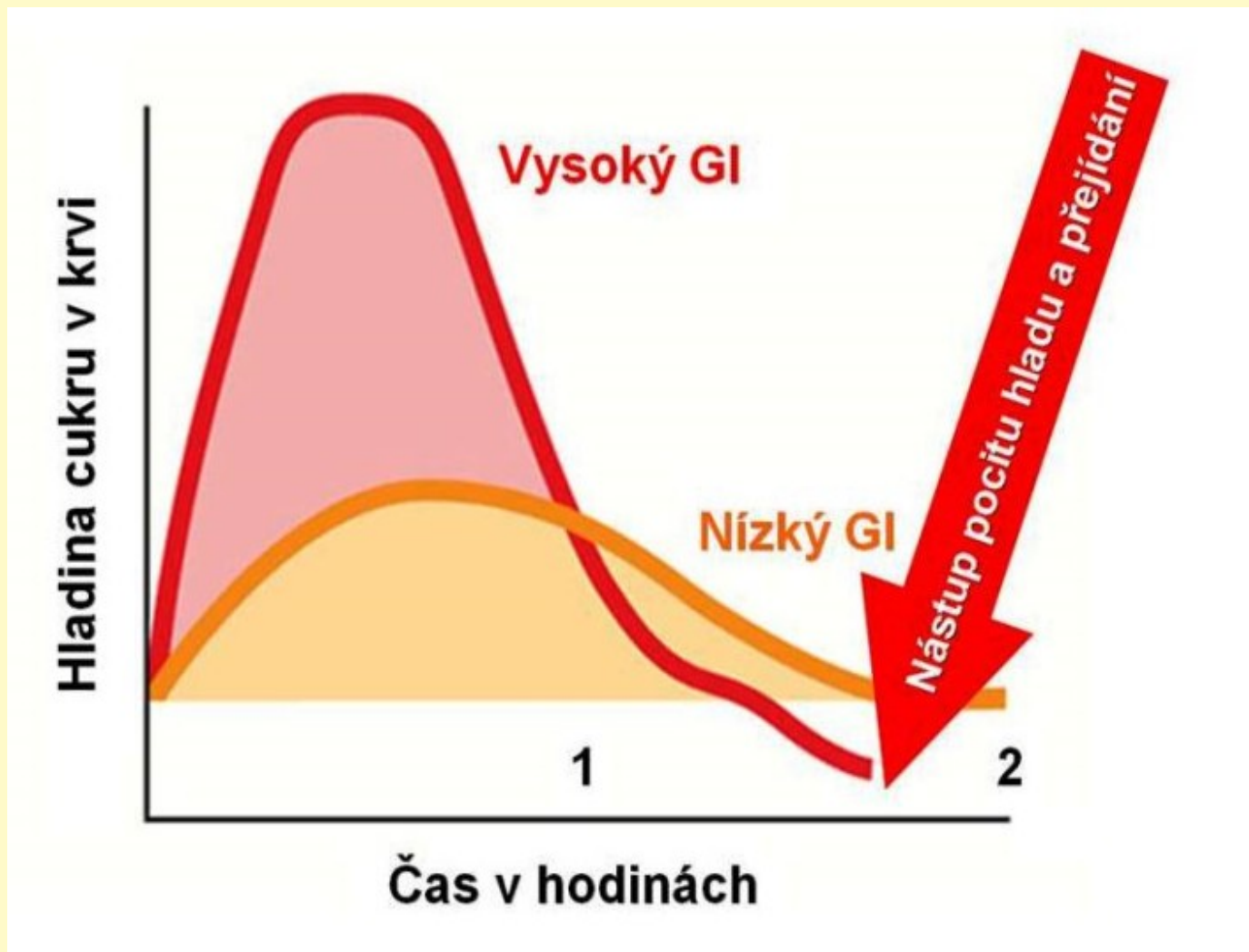
Krevní skupiny

- **krevní skupina 0 (old) – lovec:** fylogeneticky nejstarší a jedná se o potomky lovců
- **krevní skupina A (agrarian) – zemědělec:** vznikla při přechodu člověka „lovce“ v „zemědělce“
- **krevní skupina B (balance) – člověk střídavý:** vznikla míšením původně afrických ras v Evropě, Asii a Americe (asi 15 000 let př. n. l.)
- **krevní skupina AB – hybrid:** fylogeneticky nejmladší, vznikla rovněž míšením ras, ale později (asi 500 – 900 př. n. l.).

Atkinsova dieta

- Robert Coleman Atkins (1930 – 2003)
- low carb diet, bezuhlovodanová dieta, bodová dieta
- teorie - lidé trpící nadváhou nebo obezitou konzumují příliš mnoho sacharidů, což vede ke zvýšení produkce inzulínu, hmotnosti i pocitu hladu

GI dieta



Dieta podle Diamondových

Dieta je založena na principu tří cyklů

- **hlavní jídla (12 – 20 hodin)** – konzumace normální pestré stravy
- **trávení (20 – 4 hodiny)**
- **vylučování (4 – 12 hodin)** – smí se pít pouze šťáva nebo jíst pouze ovoce nebo zelenina

Hladovky

- první tři dny se organismus vyrovnává s absencí stravy poměrně dobře za předpokladu dostatečného množství tekutin
- od čtvrtého dne klesá i u zdravého člověka schopnost imunitního systému bojovat
- snižuje bazální metabolismus
- urychlení vzniku osteoporózy

Jednodruhové diety

- konzumace jedné potraviny nebo jednoho druhu potravin
- vajíčková, grepfruitová, jablečná, banánová apod.

Beztluková dieta

- využívá se většinou při redukci
- vyloučení v podstatě veškerého tuku ze stravy
- dieta by se neměla držet déle než měsíc
- tendence konzumovat místo tuků sacharidy

Děkuji za pozornost