

Středy doktora Středy: Jak zhubnout s párkem?

Východní Čechy – Asijský jídelníček bývá často dáván jako příklad pro správnou životosprávu, proto i na Filipínách hledá MUDr. Leoš Středa inspiraci pro diety. Nemusí to být jen exotická jídla, zajmavé rozdíly se najdou i v tak běžném fast foodu, jako je párek v rohlíku. Na fotce vidíte filipínskou specialitu, nazývanou foot long. V překladu by to doslova znamenalo „dlouhý jako noha“. Hot dog obvykle nebývá dáván za příklad dietního jídla, tak proč mu dělá pan doktor reklamu?



Párky a uzeniny jsou stráškem moderní doby. Internet je plný článků o jejich škodlivosti. Při hubnutí je odborníci rádi zakazují, prý se uzeniny neslučují s pojmem dieta. Z různých médií se dozvídáme, že uzenářské produkty obsahují spoustu konzervantů, také určité množství mouky a dalších přísad. Nemělo by tomu tak být, právě uzeniny slouží k přirozené konzervaci.

Pokud je párek opravdu z masa, je zdrojem bílkovin. V případě, že je opravdu vyuzen, nemusí v něm být éčka. Toho jsou si vědomi v Asii: v Thajsku a Kambodži i na Filipínách se párek vaří, suší, lisuje a pak udí. Velkým kladem takových párků je to, že do nich výrobci nedávají mouku.

V hot dogu mnohem víc škodí přiložená houska nebo bageta. U nás se rohlík většinou proděraví a párek se rohlíkem protáhne. Ve světě se obvykle bagety po straně naříznou a párek se vloží dovnitř. Párky i bagety jsou vyrobeny z rafinované mouky a jsou zdrojem sacharidů. Konzumace sacharidů aktivuje v těle hormon inzulín, který má hlavní podíl na ukládání tuků.

Škodlivost bílé mouky

Maso je v našem jídelníčku historicky už několik tisícovek let. Od pravěku jsme jeho konzumaci přizpůsobeni i geneticky. Bílá mouka je výdobytkem až vědeckotechnické revoluce. V 19. století vznikaly stroje na mletí rafinované bílé mouky. Ta byla a je vyráběna ze zrna zbaveného slupek (otrub), které stroje dokázaly odstranit. Do té doby se používala celozrnná mouka (tj. rozemleté celé zrno včetně otrub). Bílá mouka byla před tím vzácností určenou jen pro laskominy. Z bílé mouky se peče chutněji, ale je pouhým zdrojem sacharidů, neobsahuje vlákninu, ale ani vitaminy či minerály (ty jsou v otrubách). K celozrnné se dnes pomalu vracíme, zatím je spíš vzácností.

Výrobu bílé mouky si od předminulého století rychle oblíbila Amerika, a ani aktivity tehdejších dietologů nepřinesla úspěch. Známým začátcem celozrnné mouky byl např. dietní reformátor Sylvester Graham, který žil v USA letech 1794 až 1851. Podle něj pojmenovaný celozrnný Grahamův chléb se jako dieta doporučuje dodnes.

Kdo jí páry bez housky, netlustne

Možná je to trochu nadsázka, ale pokud chcete zhubnout, páry ani uzeniny vám v tom nezabrání, pokud jde o výrobky kvalitní a z masa. Nesmíte však k nim konzumovat pečivo z bílé mouky. Mnohem zdravější a dietnější varian-

tou jsou celozrnné pekárenské výrobky či domácí chléb například z lněné vlákniny, který se doporučuje u diety StředaForm.

Pomáháme hubnout čtenářům Deníku

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na di-

(profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) vloni vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. Čtenáři, kteří se na našich stránkách podělí s ostatními o své zkušenosti během diety, jsou motivací tém-

et, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz.

Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Doktor Středa píše o hubnutí odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory



ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

Všechny díly seriálu věnovanému hubnutí najdete na webech Deníků

INZERCE

Nabídka platí od středy 29. ledna do úterý 4. února 2014

7 HVĚZDNYCH ÚSPOR
NAKUPOVÁNÍ V BILLÉ SE VÁM VŽDY VYPLATÍ.
PODÍVEJTE SE NA SOUČET POD ČAROU.
MILE VÁS PŘEKVAPÍ.
V BILLÉ UŠETŘÍTE 7x!

BILLA
Bonus club

- Až 50% sleva na vybrané zboží
- Sleva 30 % na vybraný sortiment
- Narozeninová sleva 10 % na celý nákup



22,90

100 g = 4,58 Kč

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.



Jihočeské mléko 1,5 %
1 l
dříve 22,90

14,90



-28%
Sedlčanský Hermelín natur
100 g
dříve 27,90

19,90



-28%
Kuřecí prsa s kostí
cena za 1 kg, rodinné balení
dříve 139,90

99,90

Maximálně 12 ks na osobu/den.

