

Středy doktora Středy: Jak zhubnout s parkem?

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, zajímavé rozdílly 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 strašákem 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 uzení má sloužit 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 prodává 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 přizpůsobili i geneticky. Bílá mouka je výdobytkem až vědeckotechnické revoluce. V 19. století vznikaly stroje na mletí rafinované bílé mouky. Ta byla a je vyráběná ze zrna zbaveného slupky (otrub), které stroje dokázaly odstranit. Do té doby se používala celozrnná mouka (tj. rozemleté celé zrna včetně otrub). Bílá mouka byla před tím vzácností určenou jen pro laskominy. Z bílé mouky se pečelo chutněji, ale je pouhým zdrojem sacharidů, neobsahuje vlákninu, ale ani vitamíny 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 aktivita tehdejších dietologů nepřinesla úspěch. Známým zastáncem celozrnné mouky byl např. dietní reformátor Sylvester Graham, který žil v USA letech 1794 až 1851. Podle něj pojmenovaný celozrnný Grahamův chléb se jako dietní doporučuje dodnes.

Kdo jí párky bez housky, netloustne

Možná je to trochu nadsázka, ale pokud chcete zhubnout, párky 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-

ty jsou celozrnné pečárenské 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-

ety, 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

(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 těm



ostatním, kteří ještě s hubnutím váhají. (re)

Všechny díly seriálu věnovaného hubnutí najdete na webech Deníků

INZERCE

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

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

