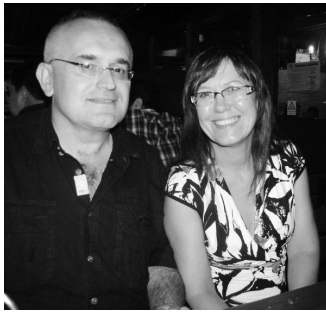


Středy doktora Středy: Dělená strava

Východní Čechy – Do začátku léta nám ještě zbývá necelých 6 týdnů. To je celkem dost času na to shodit pár kilogramů a vylepšit tak svoji postavu do letních šatů a plavek. Pojdme si postupně představit několik základních redukčních diet, které vám mohou pomoci vyřešit problém jak zhubnout. Nizkokalorickou dietu zná téměř každý. Existuje však ještě mnoho dalších diet, při kterých není nutností si hlídat kalorie a vážit jednotlivé porce jídla. Mezi ně patří například dělená strava.

MUDr. Leoš Středa: Dělená strava ve své podstatě není tak úplně dietou. Je považována za způsob stravování a řadí se mezi alternativní výživové směry. Její účinky nejsou nijak vědecky prozkoumány, a proto bývá některými odborníky zavržována, i přesto, že funguje. Ikdyž u nás dietu známe hlavně díky Lence Kořínkové, skutečným autorem této diety je americký lékař William Howard Hay. Zkoumal dělení stravy na základě stravovacích návyků obyvatel v Himálaji. Ti v podstatě přijímali takovou potravu, která



zrovna byla k dispozici. Přirozeně tak oddělovali rostlinnou a živočišnou stravu.

Dobře definovala princip této diety paní doktorka Kateřina Cajthamlová: „Je to velmi složitá, v podstatě rituální metoda, která se zamýšlet nad jídlem.“ Sama paní doktorka příznivkyní dělené stravy není. Veliký propagátorem dělené stravy je další můj kamarád, Vítek Chaloupka. Sportovec, kulturista a autor řady publikací o výživě. Jiní odborníci, mezi které patří například i nestor české diologie prof. Rajko Doleček, tvrdí, že pokud lidé po dělené stravě hubnou, je to proto, že přijímají menší množství energie. Když si na oběd dají

maso a k večeři knedlík, dohromady toho během dne sní méně, než kdyby si toto dali najednou.

Kytičky a zvířátka

Potraviny v rámci dělené stravy jsou rozděleny do tří základních skupin, kterými jsou bílkoviny, sacharidy a neutrální potraviny. V jídelníčku by se neměly současně vyskytovat bílkoviny se sacharidy, neutrální potraviny se mohou libovolně kombinovat. V jeden den by se měla konzumovat pouze jedna z těchto skupin a pravidelně by se měly střídát. Existuje však i varianta, kdy se jednotlivé druhy živin oddělují již v průběhu dne. Protože existuje pouze malé množství jednodruhových potravin (cukry, tuky, bílkoviny) či povolených dvoudruhových potravin (cukry + tuky, bílkoviny + tuky), není si z čeho moc vybírat, a tak časem dochází k omezení konzumace, a tím pádem ke snížení denního energetického příjmu.

Pravidel dělené stravy je spousta a většina z nich odpo-

vídá principům zdravé a racionální stravy. Dieta je u nás velmi populární, a to zejména proto, že její dodržování je jednoduché a nemusí se při ní vážit porce a počítat kalorie. Jednou z neznámějších představitelů tohoto způsobu stravování u nás je herečka Lenka Kořínková, která o dělené stravě napsala několik knih. Vtipně v nich rozděluje potraviny na kytičky (rostlinná strava) a zvířátka (potraviny živočišného původu) a navíc má také skupinu neutrálních jídel.

Pro zajímavost lze uvést, že předchůdcem dělené stravy jsou možná náboženské příkazy židovské církve. Židé například nesmějí s mléčnými výrobky a ani dvě hodiny po jejich konzumaci jíst jiný druh potravin. Je tedy zakázáno mít na krající chleba společně sýr a šunku. (re)

