



ALTERNATIVNÍ DRUHY
VÝŽIVY

„AŽ JE JÍDLO TVÝM LÉKEM A LÉK TVÝM JÍDLEM“ - Hippocrates

Alternativní směry ve výživě – způsob stravování, který je praktikován dlouhodobě a podstatně se liší od obvyklé stravy:

- a) *vegetariánství*
- b) *veganská strava*
- c) *lakto-ovo vegetariánská strava*
- d) *fruktariánská strava*
- e) *vitariánská strava*
- f) *makrobiotická strava*
- g) *dělená strava*
- h) *strava podle krevních skupin*

VEGETARIÁNSTVÍ

- ČR – 13,8%, celosvětově – cca 1 miliarda lidí
- způsob stravování, při kterém se ze stravy vynechává veškeré maso, mléko, mléčné výrobky a vejce

KLADY:

- snížení výskytu některých chronických chorob
- přísun vit. B1, C, E, beta karotenu
- přísun minerálů – Mg, K, Cu, Zn
- vláknina

VEGETARIÁNSTVÍ

ZÁPORY:

- snížený přísun bílkovin, Ca, Fe, Se, I – ženy, děti!!
- ženy – anémie – Fe – obtížně vstřebatelné – pouze rostlinný zdroj Fe
- snížený příjem vit. D – kojenci, děti – kosti
- nižší porodní hmotnost novorozenců – předčasné děložní kontrakce
- nedostatek kyseliny arachidonové (chybí prekurzory – kys. linolová a linolenová)
- nedostatek esenciálních aminokyselin a esenciálních mastných kyselin

VEGANSKÁ STRAVA

- radikálnější forma vegetariánství
- nekonzumují se žádné živočišné produkty
- strava se skládá převážně z ovoce, zeleniny, ořechů a obilovin
- malý energetický příjem
- živočišné bílkoviny nahrazují sojou
- odmítají jakékoliv výrobky a oděvy ze zvířat

ZÁPORY:

- nedostatek kvalitních bílkovin, Fe, Zn, Ca, I, vit. B12, B6
- naprosto nevhodná strava pro gravidní a kojící ženy, dále pro kojence a děti ve vývoji!!! – chudokrevnost, křivice, opožděný růst a vývoj

VEGANSKÁ STRAVA

KLADY:

- dostatek vit. C, kyseliny listové, Mg, Cu, Mn
- dostatek vlákniny (pektiny i celulosa)
- strava chudá na tuky – bez zvýšení cholesterolu LDL
- vegani netrpí nadváhou

LAKTO-OVO

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

- ČR – 2,4%
- strava je složena z potravin rostlinného původu, mléka, mléčných výrobků a vajec
- podskupiny: a) lakto – přijímají mléko, nejedí vejce
 - b) ovo – jedí vejce, nepijí mléko a mléčné výrobky
 - c) pesco – jedí ryby
 - d) pulo – jedí kuřecí maso

LAKTO-OVO VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

KLADY:

- bohatá strava na ovoce a zeleninu – vitamíny, minerály
- dostatek vlákniny
- nižší příjem tuků – nízký LDL cholesterol
- bez nadváhy
- vhodný přechodný alternativní způsob stravování

ZÁPORY:

- při špatně sestaveném jídelníčku hrozí nedostatek některých živin

FRUKTARIÁNSKÁ STRAVA

- vychází z teorie, že člověk by se měl stravovat v naprostém souladu s přírodou
- živí se pouze „dary“ přírody, které se tepelně neupravují
- konzumují pouze ovoce a ořechy
- radikální fruktariáni jedí výhradně plody získané bez zásahu člověka, pouze plody, které spadly na zem, **vytrhávání plodů ze země – nepřípustné**
- potraviny pro fruktariány – označení „FRML“ – některé letecké společnosti - nabízejí

FRUKTARIÁNSKÁ STRAVA

KLADY:

- ovoce – vysoký obsah vody, vitamínů, minerálů, vlákniny (pektiny)
- nízký obsah tuků
- ořechy – vysoký obsah energie, vysoký obsah esenciálních mastných kyselin, Ca, K, vitamíny B, D, E, cholin, lecitin

ZÁPORY:

- nutné konzumovat 1kg ovoce a 200-300g ořechů a semen denně
- ženy nemenstruují
- malý obsah esenciálních aminokyselin

Strava naprosto nevhodná pro gravidní a kojící ženy, pro kojence a děti ve vývoji!!!

VITARIÁNSKÁ STRAVA

- styl podobný veganství
- strava není nikdy tepelně upravená, pasterizovaná nebo sterilovaná
- skládá se ze semen, zeleniny, ovoce a divoce rostoucích bylin
- Příklady: konopí seté (semena), smetanka, tymián, oregano, bazalka, kopřiva, mladé listy obilí, pomeranč, kapusta, grep, karambola, salát listový, olivy, dýňová semínka, houby, zázvor, česnek, rajče, jablka

KLADY A ZÁPORY: viz veganství

MAKROBIOTICKÁ STRAVA

- tato filozofie stravování pochází z Japonska
- je založena na dvou protikladných energiích:
JIN a JANG, zakladatel: Japonec G.Oshawa (1893-1966)
- každá potravina má určitou energii a je nutné mít vyvážený jin a jang
- strava má být zásaditá a makrobiotik by měl každé sousto před spolknutím až 100 krát přežvýkat
- základem stravy jsou obiloviny – tvoří 50% jídelníčku
makrobiotika

MAKROBIOTICKÁ STRAVA

- jídelníček: obiloviny, zelenina, různé čaje, mořské řasy, sojové výrobky
- makrobiotici – procházejí několika fázemi - vrcholem je, že konzumují pouze neloupanou rýži

KLADY: ŽÁDNÉ !!!!! Nevhodná strava pro jakéhokoliv člověka – pouze jako krátkodobý přechodný způsob stravování

ZÁPORY:

- postupné omezování potravy – nedostatek velkého množství látek (plnohodnotných bílkovin, vitamínů, minerálů)
- **největší riziko** : pro gravidní a kojící ženy, pro kojence a děti ve vývoji!!!
- **děti** – malého vzrůstu, nedostatek vit. B12, Fe, Ca

DĚLENÁ STRAVA

- smyslem tohoto směru je rozdělení potravin do čtyř skupin, které se navzájem nekombinují
- ulehčení trávení a vstřebávání
- zamezení hnilobným procesům v tlustém střevě

DĚLENÁ STRAVA

1. Skupina – ovoce (čerstvé, sušené), u sušeného ovoce pro lepší stravitelnost – namočení ve vodě
2. Skupina – mléko, mléčné výrobky, maso, zelenina, vejce
3. Obiloviny, těstoviny, rýže + všechny výrobky z těchto surovin (pečivo, knedlíky)
4. Luštěniny – jako zvláštní skupina, podávání luštěnin s masem nebo uzeninami – naprosto nevhodné a silně zatěžující trávicí trakt

Nekombinovat mezi sebou 2 a 4 skupinu, princip – zvlášť rostlinnou a zvlášť živočišnou stravu společně se zeleninou nebo ovocem

DĚLENÁ STRAVA

KLADY:

- základní potraviny nejsou kalorické
- trávicí systém pracuje bez velkého zatížení
- nejsou vhodné příliš studené a příliš horké pokrmy
- není možné přejedení
- poměrně přirozený způsob stravování

ZÁPORY:

- dvoufázový způsob stravování nemusí každému vyhovovat, lehké svačinky (jablko, mrkev) některému člověku prostě nestačí

STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

1. Krevní skupina A

vhodné potraviny: zelenina, tofu, ryby, obiloviny, luštěniny, ovoce, sójové výrobky, olivový olej, ořechy, semena, káva, víno, zelený čaj

nevhodné potraviny: maso, mléčné výrobky, pšenice, fazole, ostatní oleje, kešu, para ořechy, banán, pomeranč, olivy, rajčata, zelí, brambory, paprika

Častá onemocnění: chudokrevnost, cukrovka, onemocnění jater a žlučníku, kardiovaskulární choroby

STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

2. Krevní skupina B

vhodné potraviny: maso (červené, krůta, králík, zvěřina), mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce, káva, pivo, víno, čaj

nevhodné potraviny: kukuřice, čočka, pšenice, pohanka, sezamová semínka, bílé a vepřové maso, zmrzlina, oleje, kokos, rajčatová šťáva

Častá onemocnění: cukrovka, únavový syndrom, roztroušená skleróza, autoimunitní onemocnění

STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

3. Krevní skupina AB

vhodné potraviny: maso (ryby, králík, krůta, jehněčí, skopové), mléčné výrobky, tofu, luštěniny, obiloviny, zelenina, těstoviny, ovoce, ořechy, pivo, víno, káva, zelený čaj, zeleninové a ovocné šťávy

nevhodné potraviny: červené maso, semínka, pohanka, kukuřice, zmrzlina, plísňové sýry, mořské produkty, máslo, oleje, paprika, olivy, ředkvičky, kečup, banány, marinády, černý čaj, limonády

Častá onemocnění: rakovina, kardiovaskulární onemocnění, chudokrevnost

STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN

4. Krevní skupina O

vhodné potraviny: jídla s vysokým obsahem bílkovin (zejména z masa), ryby, zelenina, ovoce, pivo, víno, zelený čaj

nevhodné potraviny: pšenice, luštěniny (fazole, čočka), zelí, květák, růžičková kapusta, kukuřice, olivy, zelí, brambory, banány, jahody, mléčné výrobky, černý čaj

Častá onemocnění:

poruchy krevní srážlivosti, alergie, vředová choroba žaludku, snížená funkce štítné žlázy, kloubní problémy



10 POTRAVIN VHODNÝCH PRO VŠECHNY DIETY

1. Ryby a dary moře
2. Olivový olej
3. Kefír a tvaroh
4. Celozrnné pečivo
5. Zelí
6. Čočka
7. Ořechy
8. Neloupaná rýže
9. Mrkev
10. Ovoce a zelenina