

ÚVOD

Tato kniha je určena těm, kteří nemohou z jakéhokoliv důvodu přijímat ve stravě lepek a potřebují snížit svou tělesnou hmotnost nebo jsou nuceni ještě navíc dodržovat pravidla diabetické diety. Podle této kuchařky mohou vařit i ti, kteří jsou přesvědčeni, že vyloučení lepku ze stravy přispívá k zlepšení zdravotního stavu, ať potřebují snížit váhu či ne. V knize najdete více než 300 receptů na přípravu pokrmů dle zásad správné výživy. Jejich příprava je rychlá a často je zapotřebí jen jeden hrnec nebo pánev – wok. Všem, kdo chtějí jíst podle zásad správné výživy a chtějí zhubnout, a přitom nehladovět, nabízíme pár tipů a triků, jak si sestavit zdravý jídelníček. Přestože naprostá většina z nás zásady správné výživy zná a možná i nazpaměť odříká energetické tabulky nejrůznějších potravin, stejně tyto poznatky neumí převést do praxe. Přitom to vůbec není těžké, stačí jen znát „obecný vzorec“ a vědět, mezi kterými potravinami vybírat! A výběr vhodných potravin, i těch bezlepkových, je v dnešní době opravdu velký. Zvláště vysokoenergetických sušenek a slaného i sladkého pečiva.

Není potřeba striktně dodržovat nějaký ukázkový jídelníček, protože takový postup nemá dlouhého trvání. Lepší je naučit se obecné zásady, jak by měl takový jídelníček vypadat – jak by měl být složen (a rozložen). Jaké potraviny a jídla konzumovat přednostně a čím lze jaké potraviny zaměnit, pokud neodpovídají zásadám zdravé výživy. Každá méně vhodná potravina má z hlediska své prospěšnosti svůj vhodnější ekvivalent. Stačí se je naučit poznat a zaměnit. Za začátku to bude stát každého trochu hledání v obchodě a nákupních regálech, ale za vlastní zdraví a spokojenost to jistě stojí.

Potraviny obsahují živiny – cukry, tuky, bílkoviny a také vitaminy, minerální látky a vodu. Měli bychom stravu konzumovat tak, abychom přijímali všechny tyto látky v rovnováze a neohrožovali své zdraví.

Sacharidy neboli **cukry** (glycidy, uhlovodany, uhlohydráty, karbohydráty) jsou nejrozšířenější složkou potravy. Jejich energetický obsah je přibližně 4,1 kcal (17 kJ) na 1 g. Dělíme je na sacharidy jednoduché a komplexní (složené).

Jednoduché sacharidy je vhodné při redukci tělesné hmotnosti velmi omezit. Glukóza (dříve běžně glukosa), v běžné řeči označovaná jako hroznový cukr nebo krevní cukr. Fruktóza – cukr ovocný – je obsažena hlavně v ovoci, ovocných šťávách a medu. Dále sem patří laktóza – cukr mléčný,

který je obsažen v mléce a mléčných výrobcích. Nejznámější je cukr řepný – sacharóza, užívaný ke slazení nápojů a pokrmů.

Složené (komplexní) cukry zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro toho, kdo potřebuje snížit tělesnou hmotnost, jsou tedy vhodnější než cukry jednoduché. Nejčastějším komplexním cukrem je škrob, který se vyskytuje především v potravinách rostlinného původu. Je obsažen v obilovinách, luštěninách, bramborách a dalších (rýži, pohance, jáhlách, quinoe, amarantu, bulguru, kuskusu, těstovinách, v různých druzích mouky a v mlýnských a pekárenských výrobcích z nich).

Tuky (lipidy) mají vysoký energetický objem, 9,3 kcal (39 kJ) na 1 g. Slouží například k transportu vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Nadměrné množství tuků přispívá k nadváze a obezitě a tím způsobem i k dalším civilizačním chorobám. Tuky jsou živočišného nebo rostlinného původu. Nadměrné množství tuků, zejména živočišných, může přispívat ke vzniku aterosklerózy, která může vyústit v srdeční a cévní onemocnění. Živočišné tuky se vyrábějí ze zemědělsky chovaných zvířat a jsou zdrojem cholesterolu. Jeho vyšší hladina rovněž může urychlovat vznik a rozvoj aterosklerózy. Proto je vhodné omezit potraviny s obsahem cholesterolu, který je obsažen především v tučných masech – vepřovém, hovězím, skopovém, ve vnitřnostech (srdce, játra, mozeček), mléku a mléčných výrobcích (smetaně, smetanových jogurtech a sýrech, šlehačce) a vejci (žloutku). Živočišné tuky se vyskytují v potravinách ve volné a vázané formě. Mezi volné tuky patří sádlo, máslo, hovězí lůj a slanina. Vázané tuky se vyskytují v mase, salámech a masných výrobcích, mléku, sýrech, jogurtech apod. Rostlinné tuky se získávají ze semen a plodů rostlin a neobsahují cholesterol. Vhodné ke konzumaci jsou i margaríny. Doporučujeme kupovat potraviny s nižším obsahem tuků, které však neobsahují přídavné látky a různé druhy škrobů.

Bílkoviny obsahují 4,1 kcal (17 kJ)/1 g a jsou přítomny především v mase, sýrech, tvarohu, mléčných výrobcích a mléce a vejcích. Uzeniny a masné výrobky nejsou vhodné jako zdroj živočišné bílkoviny. Potraviny s obsahem živočišných bílkovin velice často obsahují značné množství živočišných, tzn. škodlivých tuků. Proto je důležité konzumovat je v rozumné míře, aby nepřispívaly ke zvyšování tělesné hmotnosti nebo zvýšení hladiny cholesterolu v krvi. Před tepelnou úpravou je třeba z masa odstranit i kůži a veškerý viditelný tuk. Nadměrný přísun bílkovin může zatěžovat funkci ledvin a zvyšovat riziko jejich onemocnění, vysoký příjem masa působí na hladinu kyseliny močové v krvi.