

Top 12 od Ako Si Uvariť Zdravie

Júl 2013 - Júl 2014



© 2014 Jarmila Mátošová & Renáta Beláková
Ako Si Uvariť Zdravie - akosiuvaritzdravie.sk

Podakovanie.

Milí priatelia pred rokom sme založili tento blog, aby sme sa mohli podeliť o vedomosti, skúsenosti, informácie a aj skvelé recepty s každým, kto sa chce cítiť lepšie, kto chce vyzerat' lepšie a kto sa chce mať lepšie ☺

Úprimne sa priznávame, že sme nečakali taký veľký záujem a krásne reakcie od vás, je nás teraz 3745 a sme na začiatku.

Sme vďačné za každý jeden záujem, like a komentár.

Vážime si to.

Máme pripravených veľa materiálov, informácií, receptov, fotografií a zaujímavých článkov pre vás a tešíme sa na ďalší rok s vami.

Tento eBook sme vytvorili z TOP článkov a receptov, aby ste ich mali vždy po ruke, keď potrebujete.

Ďakujem a želáme vám aby ste sa cítili lepšie, vyzerali lepšie a mali sa lepšie ako doteraz.

Jarka & Renka



Obsah

Obsah.....	2
12 NAJ za 365 dní blogu akosiuvaritzdravie.sk.....	2
Strava alebo Výživa?.....	2
Imunitný systém a strava.	3
Cholesterol a doplnky výživy? Áno dá sa to :).....	5
Málo spánku - Ako to zmeniť?.....	7
Metabolizmus a metabolický typ - je dôležité vedieť aký typ som?	9
4 živiny, ktoré možno aj vám chýbajú.....	11
Príčina nadváhy? - Potravinová intolerancia!	12
Recepty.....	14
Vôňa chlebička	14
Tvarohový dezert s ovocím.....	15
Makový koláč s marhuľami bez múky.....	18

12 NAJ za 365 dní blogu akosiuvaritzdravie.sk Strava alebo Výživa?

Strava je pre väčšinu populácie niečo tak samozrejmé, že sa málokto zamýšľa nad tým, čo jeho strava obsahuje a čo vlastne organizmu dodáva.

Nie je to výčitka, ani ja som sa tým nezaoberala väčšiu časť môjho života.

Nakupovala som potraviny, varila som veľmi rada a jedla ☺ tiež veľmi rada.

Oproti ostatným som mala výhodu, že som sa na strednej škole čo to naučila o potravinách a spomenuli tam aj výživové hodnoty

a energetický príjem, ale len veľmi okrajovo. Zato ekonomických pravidiel sme sa učili oveľa viac. Doma sme túto tému nerozoberali, v školách sa nevyučuje o stravovaní a o význame správnej výživy pre organizmus už vôbec nie.

Odkiaľ máme vedieť čo je pre nás správne, dobré, výhodnejšie, čo v ktorej fáze života sledovať, uprednostňovať?

Ako správne nakupovať, vyberať si tie správne kvalitné potraviny, ako ich skladovať, ako ich šetrne pripraviť, aby nestratili výživovú hodnotu, koľko mám denne zjesť?

Akú zeleninu a v akom zložení denne jesť, z čoho získať viac energie?

Desiatky otázok by som tu mohla ešte napísať. Celý spôsob stravovania a tým aj výživy sa učíme hlavne v rodine. ***Je to súčasť nášho dedičstva.***





Zvyky našich predkov preberáme a odovzdávame ich ďalej. **Je to správne?**

Na trhu je nespočítateľné množstvo kuchárskych kníh a vychádzajú stále nové. K tomu ešte väčšie množstvo kníh o rôznych diétach, o chudnutí, o zázračných účinkoch nejakej rastlinky z "antarktických lúk".

Časopisy a dennú tlač radšej nespomínam. Dostať sa k serióznej literatúre o výžive, o zložení potravín, o zložení našich denných jedál, o ich výživovej hodnote a energetickej hodnote je skoro nemožné.

A pritom **správna výživa je najlepšia investícia do nášho zdravia**. Tým, že si osvojíme zásady správneho stravovania a životného štýlu prispějeme k dosiahnutiu a aj udržaniu si optimálneho zdravia.

Tým redukuje možnosť vzniku rôznych chorôb spôsobených nesprávnym stravovaním.

Univerzálny recept na zdravie a vitalitu neexistuje, ale existujú oporné piliere...vyvážená strava, voda, spánok, relax a doplnky výživy, ktoré veľmi ovplyvňujú náš zdravotný stav a vitalitu.

A čo treba robiť? Čo treba zmeniť?

Na začiatok treba pochopiť na princípe vyvázenej pestrej stravy, že jednotlivé potraviny obsahujú rôzne živiny – teda nielen základné -makroživiny - sacharidy, proteíny a tuky, ale aj mikroživiny - vitamíny, minerály, fytonutrienty .

A my potrebujeme všetky tieto živiny denne pre naše bunky dopĺňať a to je dôvod prečo preferovať vyváženú pestrú stravu.

A ak si nie sme istí, že naše jedlo obsahuje všetky tieto živiny a v správnom množstve pre optimálne zdravie a vitalitu je potrebné siahnuť po doplnkoch výživy.

Imunitný systém a strava.

Sedíte v čakárni a pozorujete okolie až z ordinácie vyjde sestra a pozve vás do ambulancie. No a potom to príde. Pri návšteve u lekára sa dozviete, že váš imunitný systém je oslabený a to je dôvod prečo u vás prepukla choroba.

Jednoducho povedané, ale čo s tým?

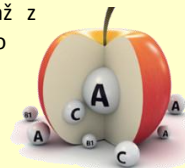
- Ako posilniť imunitný systém?
- A Kde je vlastne schovaný náš imunitný systém?

To sú otázky, na ktoré sa však nie vždy v ambulancii dozviete odpovede.

Hlavne **na jeseň a začiatkom zimného obdobia sa slovo imunita skloňuje takmer všade**. V autobuse alebo električke počujete ako mamička lamentuje nad tým, že je chrípka a deti isto ochorejú lebo ich imunita je slabá. V reštaurácii od vedľajšieho stolu počujete, ako sa pán rozčuľuje nad tým, že či sú riady dobre umyté, lebo on má slabú imunitu a je jeseň ... chrípka všade kam sa pozrie. Alebo v práci, kolegyňa pri vedľajšom stole kýcha takmer v kuse a vy si pomyslíte: „Bože len aby som neochorel(a), či to moja imunita vôbec vydrží!“

No najčastejšie sa toto slovičko skloňuje v médiách. A už to začína. Dostatočne včas nás upozorňujú na našu oslabenú imunitu. No teda! Ale odkiaľ to vedia? A samozrejme nám hneď odporučia zaručené riešenia. Veď od toho sú tu pre nás , veď si ich dobre platíme ☺

Tie riešenia sú podľa toho, ktorá farmaceutická firma si dala reklamu vyrobiť. Nieкто odporuča vitamín C, nieкто multivitamín, alebo sa dozvedáme, že nám zaručene pomôžu





zázračné byliny z pralesov, alebo rôzne bobuľky a semiačka, ktoré nás isto zachránia pred ochorením.

Takže stačí zvolať: „**Hurá! Sme zachránení!**“ Stačí zapnúť zázračnú „skrinku“ v obývačke, alebo kúpiť noviny, časopis či vyhľadať riešenie cez Google. Všade sú pre nás riešenia a sú schované v tom najlepšom produkte tej či onej spoločnosti.

Otázkou však ostáva prečo sme pri takej veľkej pomoci, pri toľkých zaručene fungujúcich receptoch a tipoch sme stále viac chorí, bez energie, unavení?

Náš organizmus je prirodzene vybavený fungujúcim imunitným systémom (IS). Narodíme sa síce z nie celkom vyvinutým IS a jeho vývin sa končí šiestym rokom života. **Práve v tomto útlom veku sa tvorí naša imunita do celého nášho života.**

Naša **strava**, náš **spánok**, v akom **prostredí žijeme**, či máme správny a dostatočný **pohyb**. To všetko ovplyvňuje našu imunitu, obranyschopnosť organizmu odolávať nepriaznivým vplyvom.

Imunitné bunky voľne putujú v krvi a miazge (lymfe), ale sú aj v tkanivách, kostnej dreni a orgánoch. Sú v celom našom tele. Spolupracujú so srdcovým, nervovým, tráviacim a pohybovým systémom.

Náš životný štýl a teda aj pestrá vyvážená strava, pitný režim, pohyb, relax, spánok, to všetko ovplyvňuje kvalitu nášho imunitného systému.

Pozrime sa teraz **ako si stravovaním znižujeme** svoju imunitu:

- Konzumujeme **nesprávne množstvá**
- Máme **jednotvárnú stravu bohatú na tuk a cukor**
- Prijímame **nedostatok živín**
- Jeme **nepravidelne**
- Jeme **málo zeleniny a ovocia**

- Máme **málo času** na jedlo
- Jeme **veľa spracovaných** potravín
- **Nepoznáme výživové potreby svojho tela**
- atď ...

Áno, **je to aj nedostatočný prísun kvalitných živín** – sacharidov, bielkovín, tukov, minerálov, vitamínov, stopových prvkov a fytonutrientov, ktorý **spôsobuje slabú výživu organizmu a značne znižuje našu imunitu.**

Ale ako zmeniť stravovanie?

Začnite postupne a nemeňte všetko naraz. Veď aj to je stres, ktorý vytvárate vo svojom tele. Vyzbrojte sa trpezlivosťou. Zlepšiť svoj stav môže niekedy trvať dlhšie, ako iba 3 dni, 3 týždne, či 3 mesiace.

A tu je zopár jednoduchých rád:

- Jedzte **5 x denne** a sledujte svoj energetický príjem
- Jedzte **5 porcií ovocia a zeleniny denne**
- Jedzte **5 rôznych farieb ovocia a zeleniny denne**
- Jedzte **dve porcie celozrnných** výrobkov denne
- Jedzte **jedlá pripravené z čerstvých surovín** – varte si sami
- Majte vždy čas na jedlo

Tieto **jednoduché zmeny vám dokážu z dlhodobého pohľadu zaistiť krôčiky k tomu, aby ste si posilnili svoj imunitný systém.**



Cholesterol a doplnky výživy? Áno dá sa to :)



V článku [Ups! Zvýšený cholesterol!](#) sa spomína mnoho faktorov, ktoré vplývajú na hladinu cholesterolu (či už HDL, alebo LDL) a rovnako aj fakt, že lieky sú zamerané iba na kontrolu cholesterolu a nie na vyliečenie tohto stavu.

Prečo je to tak? Náš životný štýl vplýva na jeho hladinu v krvi. To ako sa stravujeme, koľko sa hýbeme, športujeme, koľko spíme

a koľko relaxujeme. Len samotný stres veľmi vplýva na hladinu cholesterolu a preto sa môže stať, že aj keď sa zdravšie stravujete, môžete mať zvýšené hodnoty cholesterolu.

Dôležité je aj to, aká je hladina toho „dobrého“, ktorý zjednodušene povedané, napomáha tomu, aby sa tuk neukladal v našich tepnách.

Pojem dobrý (HDL) a zlý (LDL) cholesterol sa často používa, ale my potrebujeme pre správne funkcie a naše zdravie oba. Celkový cholesterol je preto len jedným z mála ukazovateľov toho, v akom stave je náš organizmus a nakoľko ho zaťažujeme nesprávnym životným štýlom.

Čo robiť, ak už nastal tento stav a potrebujeme urobiť nápravu?

Naša výživa ani zďaleka nie je optimálna. **Viac ako 51% ľudí na Slovensku trpí nadváhou alebo obezitou.** (OECD-2005) Za posledné roky sa podiel obéznych ľudí a ľudí z nadváhou neznížil, ale naopak, neustále rastie.

Takže zmena stravovacích návykov a návykov na pohyb je základom úpravy hladiny cholesterolu. Popri **úprave životosprávy** môžeme hladinu cholesterolu upraviť aj **kvalitnými doplnkami výživy.**

V súčasnosti už aj mnohé vedecké štúdie poukazujú na priaznivý účinok doplnkov výživy pri redukcii cholesterolu.

Rozpustná a nerozpustná vláknina.

Prečo? Už v roku 1999 bol preukázaný vplyv príjmu doplnkovej vlákniny na hladinu cholesterolu. Denný príjem vlákniny by mal byť cca. 25g. Reálne hodnoty príjmu vlákniny sú však také, že bežne stravou prijímame iba 3 až 5g. Vlákna má vlastnosť, ktorá v konečnom efekte znižuje hladinu LDL. A preto jej užívanie formou doplnkov napomáha pri prevencii a aj pri znižovaní a upravovaní hladiny cholesterolu.

Omega 3 mastné kyseliny, rybí tuk

Naša strava obsahuje príliš vysoké množstvo Omega 6 mastných kyselín v pomere k Omega 3 mastným kyselinám. Je to hlavne tým, že naša strava je veľmi chudobná na morské ryby, ktoré Omega 3 mastné kyseliny obsahujú (ryby z chladných vôd oceánu). Málo konzumujeme kvalitný olivový olej, olivy, konopné, tekvicové, bodliakové oleje atď.

Omega 3 mastné kyseliny napomáhajú znižovať hladinu trygliceridov. (Zložka krvi, ktorej zvýšená hodnota naznačuje riziko vzniku srdcovo-cievnych chorôb) Kvalitné doplnky s Omega 3 mastnými kyselinami napomáhajú udržiavať hladinu v norme a napomáhajú znižovať zvýšenú hladinu trygliceridov a tým upravovať hladinu cholesterolu.



Cesnak

Príroda nám dodáva to najlepšie a cesnak je toho dôkazom. Okrem toho že je cesnak vynikajúcim prírodným antibiotikom, antiseptikom, navyše má schopnosť znižovať hladinu LDL v krvi. Je vhodný v koncentrovanej forme, najlepšie takej, ktorá pôsobí v črevnom trakte, odkiaľ je zabezpečená jeho maximálna účinnosť. Cesnak tiež napomáha udržiavať črevný trakt v poriadku. Určite je dobrý aj ako potravina pre toho, komu vonia :) ale pre jeho využitie za účelom zníženia hladiny cholesterolu ho odporúča aj veda vo forme kvalitných koncentrovaných doplnkov.

Niacín

Niacín alebo vitamín B3 je tiež zodpovedný aj za znižovanie hladiny cholesterolu. Naším najväčším problémom výživy je, že príjem celého komplexu vitamínu B a teda aj niacínu je hlavne z mäsitej potravy a mliečnych výrobkov, ktoré sú však aj bohatým zdrojom živočíšnych tukov. Je vodné doplniť niacín formou celého komplexu doplnkov vitamínov B, nakoľko tieto sa vzájomne ovplyvňujú, dopĺňajú.

Lecitín

Lecitín je látka ktorá je aj súčasťou sóje a veľmi často sa lecitín zo sóje vyrába. Sójový lecitín nájdete na mnohých obaloch ako pomocnú látku. Pri štúdiu lecitínu, som narazila asi na najväčšie kontroverzie v tvrdeniach. Jeden zdroj uvádza, že štúdie nezistili žiadne vplyvy na hladinu cholesterolu a iné zase to, že k zníženiu hladiny cholesterolu dochádza u vysokého percenta ľudí pri jeho pravidelnom užívaní (napr. štúdia Dr. Morrisa už z roku 1958)

V každom prípade je vedecky preukázané, že lecitín dokáže naviazať tuky a vodu. Je to látka, ktorá sa s tukmi vie „pohrať“ a takto to lecitín robí aj v našich cievach, ktoré dokáže prečistiť a tak zmeniť pomer medzi HDL a LDL cholesterolom. Týmto napomáha znižovať hladinu LDL cholesterolu v krvi. Navyše je preukázaná účinnosť lecitínu vo vzťahu k pečeni. Lecitín podporuje jej regeneráciu.

Vitamín E

Optimálne je skombinovať lecitín s vitamínmi, hlavne s vitamínom E, ktorý je vynikajúcim antioxidantom. Vitamín E chráni tuky pred oxidačným procesom, voľnými radikálmi. Práve oxidácia LDL cholesterolu je väčšie nebezpečenstvo pre naše zdravie a preto ak správne skombinujeme doplnky výživy, dosiahneme oveľa lepšie výsledky pre naše zdravie.

Vitamín C

Žeby Vitamín C znižoval cholesterol? To nie, avšak na to, aby Vitamín E, ktorý chceme využiť z kvalitných prírodných doplnkov výživy bol sám chránený, potrebuje dostatok Vitamínu C. Vitamín C má aj protizápalové účinky a tým napomáha znižovať zápalové procesy v cievach, ku ktorým dochádza v prípade problémov s cholesterolom.



Isto si teraz kladiete otázku, podľa čoho si vyberať doplnky výživy?

Pri svojej praxi využívame tieto pomocné body, na ktoré si najskôr zistíme odpovede a potom vieme, že doplnok je prírodný, vytvorený z kvalitných surovín a zdrojov a je chránený množstvom kvalitných testov certifikátov, ktoré udeľujú tretie nezávislé strany (NSF a pod.)

1. Vyberajte si také, o ktorých si viete zistiť pôvod rastlín, kde sa pestujú, aké metódy sa používajú pri pestovaní, na akej pôde.
2. Vyberajte si také, ktoré sú čisto prírodné a nie sú syntetické. (okrem vitamínu C, vieme zabezpečiť, aby zdroje doplnkov boli čisto prírodného charakteru.)
3. Vyberajte si také, ktorých spracovanie je kvalitné, neničí zdroje živín a vyberajte si koncentráty a nie extrakty ak je to možné.
4. Vyberajte si také, ktoré majú certifikát *GMP - Good manufacturing proceses*, bežne nutný iba pre farmaceutické firmy. Znamená to, že firma, ktorá doplnky vyrába musí spĺňať také vysoké kritériá, ako farmaceutické firmy. Musí byť zabezpečená **vysoká kvalita výrobných procesov**.

Toto sú 4 základné kritériá, ktoré by mali kvalitné prírodné doplnky výživy spĺňať, aby zabezpečili naozaj to najlepšie, čo nám príroda môže dať v tabletovej, koncentrovanej forme.

Málo spánku - Ako to zmeniť?

Je 23:15 a ja ešte brázdim na internete a pomaly končím. Spánok, ktorý ma opantával okolo 21 je už preč, som čulá, ale mala by som ísť spať, veď ráno vstávam okolo 6. No keď počítam, tak je to ešte viac ako 6 hodín spánku, takže mám ešte čas. Veď mne stačí iba 5 hodín a som vyspatá a oddýchnutá.



Je vám známy tento rituál? Tento zvyk?

Lebo ja si ho ešte pamätám. Pár rokov dozadu som takto fungovala bežne. A dokonca som bola hrdá na to, že nepotrebujem veľa spávať a dokážem pracovať viac ako mnohí iní, mám kopec energie aj na šport, domáce práce, priateľov atď. Týka sa to mnohých z nás. Takýto stav si vybudujeme a potom **tvrdíme, že nevieme ísť spať skôr**, že nezaspíme, že sa to nedá, že to nefunguje, že oveľa viac urobíme večer, v noci, lebo nás nikto neruší, že sa nám lepšie pracuje, že v TV ide úžasný program, ktorý stoj čo stoj musíme dopozerať, lebo nám dá veľmi veľa. Dôvodov si nájdeme mnoho.

Časom už ani nevieme povedať, prečo tento zvyk máme. Jednoducho sme si ho vybudovali a nepátrame po jeho **dôsledkoch. A aké to môžu byť dôsledky?**

- chronické bolesti chrbtice a kĺbov
- problémy so štítnou žľazou
- kolísanie hmotnosti
- chuť na sladké
- zmeny nálady



- vysoký krvný tlak
- priberanie „aj zo vzduchu“
- obezita
- cukrovka
- znížená imunita
- únava popoludní

To všetko sú **následky nedostatku spánku**.

Najväčší problém nastáva ak tento zvyk trvá naozaj dlhú dobu. Vtedy už prichádzajú **problémy so sústredením sa, výkonnosť prudko klesá a na záver sa oslabí celý imunitný systém.**

Dá sa zmeniť tento návyk?

Ako sa prinútiť spať, keď sa nám nechce? Veď je úplne jasné, že ak pôjdeme spať pred 22 zobudíme sa už o 3 a potom už nezaspíme, tento argument používame takmer všetci.

Cieľom je **vybudovať si nový návyk tým, že zmeníme ten starý**. Všetka ta práca, ktorú si nechávame na noc, to všetko je možné urobiť aj cez deň. Len si to potrebujeme **naplánovať**. Diár a správny časový manažment to vyriešia. Rovnako nepotrebujeme mať zvyk, kedy vysedávame pred TV pozeraním filmov, ktoré sme už videli, alebo tam sedíme iba zo zvyku.

Poviem vám ako som to dokázala ja. **Naplánovala** som si, že každý deň vypnem počítač o 20 hodine, dotedy stihnem všetko potrebné a odpustím si len tak čítať a hľadať novinky na facebooku alebo v správach, na webe, kade tade.

Dve hodiny pred 22 hodinou, čo je optimálny čas na spánok, sa môžete venovať čítaniu knižky, počúvaniu hudby, relaxovaniu. Na začiatku si možno budete musieť nastaviť budík, ktorý vás upozorní na to, že je 20,00 a je potrebné ukončiť prácu.

Vyberte si ľahkú, pokojne aj vtipnú literatúru, knihy plné humoru a pohody. Pustite si príjemnú hudbu, ktorá vás jemne uchlácholí a upokojí. Do postele máte ísť spokojne, bez stresu. Knihu môžete čítať aj v spálni, dokonca aj na posteli. **Vaše podvedomie zaregistruje, že sa chystá spanie.**

Je dôležité mať **priestor na spanie** urobený bez rušivých vplyvov. Dobre vyvetraná miestnosť, nie prehriata, zatiahnuté žalúzie, aby počas spánku bola čo najväčšia tma, bez televízora a počítača.

Čo sa týka **jedenia**, je potrebné jesť najneskôr okolo 19 hodiny a to **ľahšiu stravu podľa vášho metabolického typu**. Je vhodné, aby do 2 hodín pred spánkom bola potrava strávená a nezaťažovala vás. Môžete piť čaj s medom. Rovnako je dôležité dávať si pozor aj na príjem alkoholu. Alkohol zaťažuje metabolizmus a výrazne narúša kvalitu spánku.

Na začiatku sa tieto zmeny môžu zdať veľmi náročné. Ale vaše telo si pamätá čas, kedy ste chodili spať v primeranú dobu a preto sa viete vrátiť do tohto stavu.

Uložte sa do postele najneskôr o 21-21:30 a zistíte, že časom zaspíte okolo 22 hodiny a budete spať 6-8 hodín, zobudíte sa čulí a oddýchnutí, budete mať veľa energie a vaša imunita sa výrazne posilní.



Metabolizmus a metabolický typ - je dôležité vedieť aký typ som?

Aj vám sa zdá, že informácií o tom, **čo je dobré, aké stravovanie je to naj, čo jesť a čo nejесť, kedy jesť, ako jesť, koľko jesť** ... je už príliš veľa?

Potom vás vaša hlava neklame. Áno je to tak. Informácií je toľko, že sme nimi zavaľovaný každú dennú dobu.

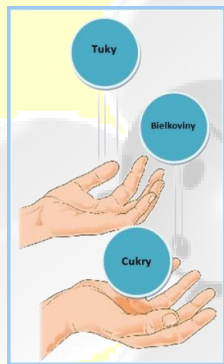
Často teraz čítam články o tom, ako sú sacharidy zlé, ako ich máme takmer vylúčiť zo stravy, ako ich eliminovať a ako sa zamerať na tuky a na bielkoviny, zeleninu orechy a potom čokoľvek iné mimo tohto rámca výživy

je len proti nám, lebo sacharidy nás udupú, prekyslia, spôsobia kvasinkové problémy, nadváhu, cukrovku (veď samo slovo cukrovka je od cukru ☺) atď.

No keď sa nad tým zamyslím, náš mozog potrebuje pre svoju prácu glukózu, oči sa bez nej nezaobídu a ak chceme športovať, svaly v prvom rade čerpajú rýchle sacharidy. Na to aby sme využili tuk zo zásob, potrebujeme nielen viac času, ale aj viac kyslíka, vyššiu tréňovanosť. Sú to fakty, ktoré sa nedajú obísť, tak predsa funguje náš organizmus, naše orgány, telo...

Ako je potom možné, že niekto schudne vtedy, keď sa zameria viac na proteíny a niekto nie?

Malý príklad: Ja som pri takomto druhu stravovania (viac tukov, proteínov) síce schudla, ale iba dočasne. A navyše mi bývalo ťažko, trávilo mi ťažko a neskôr som už nechudla, ale pribrala



viac a pritom som stále dokola dodržiavala zásady takéhoto stravovania: zelenina, proteíny a tuky, málo cereálií, sacharidov a menej ovocia.

A tak som to začala pozorovať.

Pozorovala som ľudí, o ktorých som sa začala starať ako výživový poradca a sledovala ich stravu, a aj to ako sa správalo ich telo pri takomto type stravovania. **Niektorým to veľmi prospievalo, iným to veľmi nesedelo a boli takí, kde sa mi zdalo, že to kolíše.**

Skupine ľudí, ktorým to nesedelo spôsobovala táto výživa podobné problémy ako u mňa:

- mali zápchu
- mávali aj menej energie, popoludní boli malátni
- na začiatku schudli, no potom pribrali a váha sa im držala
- mali problémy s črevami, vetrami, pocit neustáleho nadúvania

A potom **skupina, ktorým to vyhovovalo** a bola pravým opakom tej prvej. Pohoda, trávenie v poriadku, energie za dvoch chlapov, zníženie hmotnosti.

No a potom moji **kolísavci**. Raz hore, raz dolu. Strava rovnaká a výsledky ako na horskej dráhe.

Čím to je? Ako je možné, že to nefunguje u každého?

Veď propagácia výživy a takejto **výživovej pyramídy je v poriadku** a dokonca dáva aj zmysel. Orechy, zdravé tuky, avokádo, veľa, veľa zeleniny a vlákniny, potom proteíny živočíšneho pôvodu, trochu ovocia a cereálií.

Väčšina produktov bez zbytočných chemikálií a prísad a **aj tak rôzne výsledky**.



A tak je na čase pozrieť sa na to, **ako funguje náš metabolizmus, veď každý sme úplne iná chemická továreň.** A výsledok? Veľmi prostý. Za všetkým treba hľadať jednoduchosť.

A tu je jednoduchosťou to, aké sú naše gény. Akí sme metabolický typ.

Áno, **metabolický typ** alebo inak povedané, ako sa nám metabolizujú, trávia jednotlivé živiny:

Tuky, Cukry, Bielkoviny.

Takže kamarát chudne a má optimálnu hmotnosť keď sa zameria na bielkoviny, ale ja keď idem tak pol na pol. Mixujem. A mamka tá je zase úplný sacharidový typ.

Z pohľadu metabolizmu rozoznávame 3 typy:

- Proteínovo-Tukový
- Sacharidový
- Mix

A práve podľa toho potrebujeme upraviť stravu, podľa toho potrebujeme konzumovať podiel jednotlivých živín v našej strave. Nie podľa suseda, alebo kamaráta, ktorému to ide takto. Ale podľa seba.

A zistiť svoj metabolický typ?

Môžeme si dať urobiť **DNA test**, alebo **test na určenie metabolického typu nájdete aj na našej na webovej stránke.**

shop.akosiuvaritzdravie.sk

No naša vlastná intuícia nám vie tiež poradiť.

Ak chceme vypočúť intuíciu, potrebujeme byť takpovediac nad vecou a rozumovo, logicky vyhodnocovať. Robiť si pravidelnú kontrolu toho, čo konzumujeme, kedy to konzumujeme (môžete na to využiť napríklad webovú stránku na evidenciu stravy: www.foodisgood.eu) a zapísať si aj reakcie nášho tela. Sledovať

to, ako reagujeme na jednotlivé druhy potravín a potom už len nasledovať tie, ktoré robia nášmu tráveniu dobre.

Potom je samozrejme potrebné **zohľadniť aj to, koľko športujeme, či spíme dostatočne, relaxujeme** a tiež je dôležité pamätať aj na prípadné **ochorenia**, ktorými trpíme.

Napríklad. Hypotyreóza - spomalená činnosť štítnej žľazy má za následok aj zhoršený metabolizmus tukov a preto je potrebné pri spôsobe výživy na to pamätať.

No rozhodne, minimálne 3 a optimálne 5 porcií zeleniny denne každému metabolickému typu prospieva. (Pozn.: je potrebné poznať tie druhy zeleniny, ktoré nás zatažujú, netrávia nám dobre a tým sa na začiatku vyhýbať)

Ak budeme neustále skúšať, meniť, striedať, testovať rôzne druhy stravovania a diét môžeme dospieť do stavu, kedy si úplne **narušíme metabolizmus.**

Takýmto „testovaním“ si narušíme spôsob spracovania jednotlivých živín, prípadne ochorieme niektorým z civilizačných ochorení.

Poznajte preto samých seba a riadte sa tým, čo je pre vás to najlepšie a nie tým, čo je najlepšie pre vášho známeho.



4 živiny, ktoré možno aj vám chýbajú.

Súčasná výživa so sebou prináša aj riziká nedostatku niektorých živín. Bez ohľadu na to, či riešime nízkoenergetickú, nízko-sacharidovú alebo inú nízko-živinovú stravu, sme náchylní na to, že nám budú chýbať niektoré mikroživiny, vitamíny alebo minerály. A Ktoré nám najčastejšie chýbajú a ako zabezpečiť ich dostatočný príjem stravou?



Vláknina.

V poslednej dobe sa o vláknine píše mnoho a to je dobre. **Slovensko** patrí medzi krajiny, kde je **príjem vlákniny veľmi nízky** a aj vplyvom klasickej slovenskej kuchyne, nesprávnej výživy, stresu patríme medzi popredné krajiny s rakovinou hrubého čreva. A preto otázka, či potrebujeme naozaj **prijímať denne až 25 gramov** vlákniny je naozaj na mieste. Odpoveď je veľmi jednoduchá - **Potrebujeme.**

Vláknina priaznivo vplyva na stav nášho tenkého a hrubého čreva, priaznivo ovplyvňuje hladinu cukru v krvi, má vplyv na hladinu cholesterolu a najdôležitejšiu úlohu zohráva v črevách.

Navyše napomáha znižovať hmotnosť. 😊

Ako mať dostatok vlákniny každý deň?

Vláknina sa nachádza v potravinách rastlinného pôvodu. Čím menej sú spracované, tým lepšie. Veľké množstvo vlákniny nájdete v ovocí (neošúpanom) a v zelenine. Jablko, hruška, bobuľovité typy ovocia, tak všade je vláknina. Ale aj ovos, raž, alebo orechy. S každým jedlom by sme preto mali prijímať

dostatok zeleniny, prijímať dostatok ovocia, alebo do ranných vložiek zaradiť ľanové semienka, mandle, prípadne kľičky.

Kalcium - vápnik.

Kalcium je veľmi propagovanou mikroživinou a pozná ho snáď každý. A napriek tomu stále trpíme jeho nedostatkom. Dôvodov je mnoho. Vyhýbame sa mliečnym výrobkom, ale rovnako nejeme dostatok zelenej zeleniny. Kel, mangold, špenát. Ale nájdeme ho aj v sardinkách, kyslých rybách, ktorých príjem je na našom stole veľmi chudobný. Kalcium zodpovedá za zdravie našich kostí, ale zároveň ovplyvňuje nervovú sústavu, srdce, svalové kontrakcie. (možno aj vám chýba kalcium, ak mávate často svalové kŕče ... nemusí to byť iba problém magnézia)

Ako zabezpečiť dostatok vápnika?

Dostatok mliečnych výrobkov, ktoré nie sú nízkoenergetické, ale majú obsah tuku minimálne 1,5% optimálne do 5%, prípadne do 10% vám dokáže pokryť istú zásobu vápnika. Ak k tomu pridáte čerstvé zelené šaláty, sardinky napomôžete vašej hladine kalcia. Ak máte problém s príjmom mliečnych výrobkov (intolerancie, alergie a pod.), potom je potrebné prijímať vápnik v doplnkovej forme, najlepšie od výrobcov, ktorí sú dôveryhodní a vyrábajú svoje doplnky z prírodných zdrojov. (Např. [Nutrilite](#))

Draslík.

Draslík zohráva veľmi dôležitú úlohu ako neurotransmitter - prenášač nervových vzruchov v tele. Draslík je dôležitý vnútrobunkový minerál, ktorý funguje podobne ako vagóny na prekládke 😊 Dováža do buniek živiny a zabezpečuje odvoz odpadu z tela. Teda ho detoxikuje. Napomáha udržať acidobazickú rovnováhu - znižuje prekyslenie. Jeho nedostatok



sa môže prejaviť množstvom zdravotných komplikácií. Zápcha, akné, poruchy rytmu, vysoký krvný tlak atď.

Ako zabezpečiť dostatok draslíka?

Draslík sa nachádza v rôznych druhoch ovocia, zeleniny. Banány sú snáď najznámejšie zo všetkých druhov. Ale je ho dostatok aj v hrozne, marhuliach, avokáde, kyslej kapuste. Nájdete ho v pstruhovi, červenom mäse alebo aj v celozrnných výrobkoch.

Vitamín D.

Nedostatok vitamínu D patrí snáď medzi najznámejšie v poslednej dobe. Často sa o tom hovorí a ešte častejšie je pravdou to, že ho máme nedostatok. Slnčný vitamín nám v posledných rokoch veľmi chýba. Súvisí to z našom ochranou pred slnečnými lúčmi, ale rovnako aj s nedostatočnou výživou.

O [vitamíne D](#) sme písali v samostatnom článku, nájdete to [tu](#).

A tak len zopakujem najdôležitejšie. **Potrebujeme ho pre zdravie kostí, ale je základným vitamínom zdravého imunitného systému** a v mnohých štúdiách sa jeho nedostatok spája s rakovinou.

Ako zabezpečiť dostatok vitamínu D?

Najjednoduchší je pohyb na slnku a s príchodom teplého počasia je to stále jednoduchšie. Ale vitamín D sa nachádza aj v niektorých potravinách. Nájdete ho v tučných morských rybách: losos, makrela, sardinky ale napríklad aj vo vaječnom žĺtku.

Tak ako je to s vami? Je vaša strava bohatá aj na zdroje potravín, ktoré sme opísali v článku? Ak nie, možno aj vy patríte medzi vysoké percento ľudí, ktorým chýba aspoň jedna z uvedených živín.

Príčina nadváhy? - Potravinová intolerancia!

Máte nadváhu a aj keď sa stravujete racionálne a začali ste sa už aj hýbať, vaša nadváha sa vás drží a **nedarí sa vám schudnúť?**

Ak chcete schudnúť je samozrejme dôležité upraviť stravovanie a zaradiť do svojho života pravidelný pohyb, no niekedy to naozaj nestačí.

Príčin môže byť viacero. Užívanie liekov, nedostatok spánku, stres, metabolické poruchy, ale môže to byť aj **neznášanlivosť niektorej potraviny, takzvaná potravinová intolerancia.**

To nie je to isté, ako alergia ...

Alergia sa prejaví rýchlo. Dostaneme vyrážku, záchvat kašľu, okamžite sa zhorší dýchanie. Je to prirodzená reakcia imunitného systému na prijatú potravinu, ktorá je pre vás alergénom a to vám zistia testami u alergológa resp. imunológa.

Potravinová intolerancia (neznášanlivosť) je niečo, čo väčšina z nás ani nevníma, nevie o tom. A iba čas od času skonštatujeme, že je nám ťažko po obede a zdôvodníme si to veľkou porciou, alebo masťnejšou kačicou, alebo zeleninou, ktorá nadúva.

A je to aj v poriadku, sú potraviny, ktoré nedokážeme dobre stráviť (metabolizovať) a pri ich konzumácii dochádza k tráviacim poruchám. A tak načas vylúčime masťné jedlo z jedálnička, ale len načas, lebo prídu oslavy a hlavne chuť na dobre pečené mäsko a problém sa opakuje.





Dáme si čaj alebo kalíštek niečoho tvrdého, na trávenie, alebo dokonca pomocnú tabletu a život ide ďalej.

Avšak **dlhodobu zaťaženosť tráviaci trakt si takto poškodujeme** a hlavne ostanú poškodené črevá a tak sa do krvného obehu dostávajú látky, ktoré tam nemajú čo hľadať a kolotoč ochorenia sa rozširuje. Nebezpečné pri potravinovej neznášanlivosti je, že sa neprejaví ihneď (tak ako alergická reakcia), ale niekedy za pár hodín, alebo dní dokonca o mesiac či dva. Avtedy už nikto nedáva bolesti a prejavy nemoci do súvislosti s potravinou zjedenou pred časom.

Vetu: „Veď doteraz mi nikdy nič nebolo“ poznáme asi všetci. Vždy sa na nej trochu pobavím a spomeniem si na príslovie: Dovtedy sa chodí s džbánom po vodu, kým sa ucho neodtrhne ☺ Aké môžu byť **prejavy potravinovej intolerancie**? Je ich veľmi veľa, tak aspoň niektoré:

- nadváha, začervenanie pokožky, ekzém, vyrážky, akné, rôzne zápaly, bolesti brucha, tráviace ťažkosti, migréna, zadržiavanie vody, nespavosť, zvracanie, nadúvanie, dýchacie problémy, nádcha, syndróm dráždivého čreva, depresie, chronická únava, strata pozornosti, neplodnosť, hyperaktivita atď.

Zdá sa vám to priveľa? Všetky tieto symptómy môže spôsobiť intolerancia. Ako **zistiť**, že mám aj ja **potravinovú intoleranciu** na niektorú potravinu?

Sú možnosti nechať si urobiť testy u lekára, no tie poisťovne nepreplácajú. Ppotom príde na rad možnosť zakúpiť si test a urobiť si ho doma. (ak potrebujete kontakt, napíšte nám na mailovú adresu: akosiuvaritzdravie@gmail.com)

Test je hotový, ale čo potom?

Vidíme výsledky a dostaneme pár doporučení, ktoré potraviny máme na pár mesiacov úplne vylúčiť a niektoré len sledovať. Pritom zistíme, že ak máme intoleranciu na pšenicu nemôžeme jesť ani zemiakové hranolky, ani kečup a takmer žiadne pečivo.

Ak máme intoleranciu na kvasnice musíme sa vyhýbať nielen chlebiču a kysnutým koláčom, ale aj nakladaným uhorkám, kvasenej kapuste, hubám, či dokonca pivu a vínu, obmedziť ovocie, cukor atď.

Verte, že nebolo ani pre nás jednoduché zostaviť jedálniček pri intolerancii na pšenicu, vajcia, kvasnice, kukuricu, kravské mlieko a pri súčasnej alergii na sóju.

Ale **všetko je možné**. Len sa treba na prípravu stravy sústrediť, čítať dôkladne etikety na potravinách, študovať a hlavne mať pozitívny postoj k tomu čo môžem jesť a na to sa zamerať.

To, čo dočasne treba vylúčiť, treba zobrať ako fakt a tešiť sa na zlepšenie zdravotného stavu. Časom zistíte sami že veľa príznakov ste nedávali do súvislosti so stravou a to vás povzbudí. Neodporúčame sa vrhnúť na „všetkoliečiaci“ zelené potraviny a novinky v dovozových „potravinách“ Uverte tomu, že je na našom domácom trhu dosť kvalitných potravín, aby sme sa dobre užívali a nepoškodzovali si zdravie, len sa musíme o výživu viac zaujímať. Je pre nás veľmi, veľmi dôležitá.

Výživa rozhoduje o tom ako sa cítime, ako vyzeráme a aj o dĺžke nášho života.



Recepty

Vôna chlebíka



Priznám sa, rada varím a pečiem a viem, že **dobré veci potrebujú čas a pozornosť pri príprave.**

To však neznamená, že strávim hodiny v kuchyni pri varení a pečení, už to tak nie je, to je našťastie minulosť. Pri klasickej kuchyni, ktorú som automaticky prebrala z domu, tak ako väčšina z nás, to tak bol. Nedefné varenie obeda trvalo aj 4 hodiny! Aj teraz varím a nielen v nedeľu, ale potrebujem najviac hodinu.

Rada jem **chlieb, taký chutný, voňavý** 😊

Taký čo vydrží pár dní.

Taký čo neobsahuje desať druhov rôznych prísad, ktoré mu majú vylepšiť chuť, vzhľad a vraj aj kvalitu.

Rada jem chlieb z múky, droždia respektíve kvásku soli a chlebového korenia. Ale taký bežne nekúpim. Sú ešte malé pekárne, kde pečú poctivý chlebič z múky a nie zo zmesi, ale treba dlho hľadať a jeho cena je primeraná jeho vysokej kvalite.

Tak si pečiem sama.

Má to veľa výhod.

1. Viem presné zloženie a kvalitu surovín.
2. Ochutím si ho podľa seba.
3. Nemusím ho miesiť.
4. Mám vždy dobrý chlieb.
5. a v neposlednom rade, jeho príprava je rýchla a vydarí sa vždy.

A tu je recept:

- 500g celozrnnej špaldovej múky
- 0,5-1 čajová lyžička soli (podľa chuti)
- 450ml vlažnej vody
- balíček sušeného droždia
- chlebové korenie 2 čajové lyžičky
- pridajte si zrníčka (tekvicové, ľanové, sezamové, slnečnicové...)
- alebo oriešky, bylinky a pod.

Postup:

Všetky suroviny zmiešame a vlejeme do formy na chlieb. Ja používam srnčí chrbát vyložený papierom na pečenie. Vložíme do studenej rúry, ktorú sme nastavili na 200°C a za jednu hodinu je hotovo..



Tvarohový dezert s ovocím

Tento ľahký, sladký a veľmi chutný dezert si dokážete vytvoriť za pár minút. Určite zachutí každému.

Budete potrebovať

(zoznam surovín na 2 porcie):

- 200g jahôd - alebo iné čerstvé ovocie
- 220g odtučneného tvarohu
- 100g bieleho jogurtu do 1.5% tuku
- 10g vanilkového cukru bourbon
- 30g Alnatura špaldových piškót



Príprava:

Tvaroh vyšľaháme s jogurtom, pridáme vanilkový cukor. Do pohára dáme piškóty a na ne tvarohový krém. Piškóty môžeme prípadne pokvapkať arómou. (rum,

mandle, káva a podobne) Na tvarohovú vrstvu poukladáme vo vrstve pokrúpané jahody. Dvakrát opakujeme vrstvenie. Necháme hodinku v chladničke. **Tento olovrant je vhodný aj ako zdravý dezert.** Ovocie je vhodné strieďať podľa sezóny. V zime môžeme použiť mrazené ovocie, ktoré prešlo procesom hlbokého zmrazenia.

Doba prípravy: 15 minút

Výživové hodnoty:

203.5 kcal, Sacharidy:28g, Bielkoviny: 19.8g, Tuky: 1.4g

Zeleninový Boršč - Olympijáda v Soči na tanieri.

Kamarátka Evka, ktorá pochádza z Ruska, zvykne na oslavu po Novom roku priniesť zeleninový boršč, ktorý robí jej mamička. Musím povedať, že chutí skvele. Delikátne a pritom si môžete povedať, veď je to také jednoduché a lacné jedlo.



Boršč je krásne a veľmi chutné jedlo, ktoré vytvára 5 druhov zimnej zeleniny: hlávková kapusta, mrkva, petržlen, zeler a červená repa, ktorá dáva polievke farbu a podmanivú chuť. Môžete si do neho tak ako ja, pridať trochu kvalitného bieleho balsamico octu, a tým sa stane boršč trošku kyslejší. Spolu s kvalitným ražným chlebom je bohatou polievkou, ktorá môže byť rovnako aj hlavným chodom. Ak chcete niečo netradičné, môžete ho servírovať vo väčšom bosniaku a ušetríte umytie tanierov.

Na vrch môžete pridať kyslú smotanu, kôpor alebo petržlen podľa vlastnej chuti. Najlepšie chutí na druhý alebo skôr tretí deň, keď trošku postojí a chute zeleniny a korenia sa vzájomne poprepletajú. A tu je recept.



Čo budete potrebovať na 2 porcie.

- 60g Mrkvy
- 60g Červenej repy (cvikly)
- 60g Zeleru
- 100g hlávkovej kapusty bielej
- 60g cibule
- 60g petržlenu
- 50g paradajkového pretlaku - odporúčam používať pretlak z Alnatura, ktorý kúpite v DM a predávajú ho v tube - má vynikajúcu chuť a je naozaj vysokej kvality
- 10ml Repkového oleja
- soľ, celé čierne a nové korenie, borievka, bobkový list
- čerstvá vňať kôpru, alebo petržlenu podľa chuti

Postup:

Cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájanú mrkvu, petržlen, zeler, chvíľu restujeme, pridáme paradajkový pretlak, bobkový list, koreniny, nakrájanú kapustu a cviklu, prilejeme vodu, pridáme soľ a varíme asi 20min. Do hotového boršču nasekáme petržlenovú vňať alebo kôpor. Prípadne dochutíme lyžicou kyslej smotany, ktorou ozdobíme boršč na tanieri. Podávame s ražným chlebom.

Doba prípravy: 30 minút

Výživové hodnoty:

181 kcal, Sacharidy: 21.3g, Bielkoviny: 9.8g, Tuky: 6.6g

Špaldové wrapy s lososom a omeletou.



Možno sa rozhodujete **aké jedlo si zobrať so sebou na cesty.**

Bagety už nechutia a neláka vás ani reštaurácia popri ceste . Osvedčené jedlá vám už ani nechutia a hľadáte niečo ... niečo špeciálne, niečo iné a zdravšie, chutnejšie.

Alebo ste doma a hľadáte inšpiráciu na niečo no, skrátka niečo iné. A tak verím, že máme pre vás inšpiráciu. Navyše takú, ktorá je vhodná aj pre ľudí, ktorí majú problém s **intoleranciou na rôzne zložky produktov, potraviny.** Tento recept je pripravený tak, že ho môžu ľudia, ktorí trpia intoleranciami na: pšenicu, vajcia, mlieko a mliečne výrobky, droždie, kvasnice.
Špaldový plnený wrap :)



A fantázia hneď nastupuje. Ved' ... **to by sa mohlo dať naplniť čímkol'vek**, často aj tým, čo naozaj ostáva v chladničke a naplniť každý kúsok inak. Vyhoviete tak všetkým členom rodiny :)

My sme pre vás urobili, vyskúšali, ochutnali **2 typy wrapov** a určite sú oba favoritmi.

A z čoho je vyrobený samotný wrap?

Urobili sme jednoduché špaldové slané palacinky s rozmarínom. Klasický recept na palacinky sme však trochu zmenili, aby vyhovovali aj požiadavkám intolerancie.

A tu je recept na čistý wrap:

Čo budete potrebovať na cca. 10 wrapov - palacínok (záleží na veľkosti vašej panvice) odporúčame aspoň 20-25cm aby sa vám wrapy dobre plnili a zatáčali)

- 200ml Špaldového nápoja - my sme použili výrobok Alnatura a sme s ním naozaj spokojní
- 6 kusov prepeličích vajčiek - ak s vajčkami nemáte problém použite 1 normálne slepačie
- 200g hladkej špaldovej múky (odporúčame použiť Biomilu, alebo Špaldovú z Alnaturity)
- 3g morskej soli, alebo bylinkovej soli
- 3g rozmarínu - môžete použiť čerstvý, ktorý si nameliete, alebo sušený. Ak vám rozmarín nevyhovuje, potom použite majoránku alebo bazalku akékoľvek bylinky. Nešetrite, chuť bude intenzívnejšia
- 200ml vody
- cca. 5ml Oleja na opečenie wrapov (palacínok)

Postup:

Zmiešajte všetky suroviny a na panvici upečte palacinky - špaldové wrapy.

Takže wrapy máte pripravené a teraz príde časť kde môžete použiť čokoľvek, čo vám chutí a samozrejme hodí sa do wrapu :D

My sme použili nasledovný postup:

Wraps sme **natreli nátierkou, ktorú sme si pripravili z:**

- jarnej cibulky
- rozmarínu
- čerstvého kozieho syra

Na jeden wrap sme nakládli **nórsky údený losos** (50-70g) nemusíte šetriť ;) a na to sme nakládli na pásiky nakrájanú **žltú papriku**. Zatočili a prvý wrap je hotový.

Druhý wrap sme opäť natreli nátierkou z kozieho syra. Pripravili sme si omeletu zo 6 prepeličích vajčiek. (použití môžete jedno slepačie) Tú sme položili na stred wrapu a doplnili čerstvou rukolou.

Zatočili a aj druhý wrap bol hotový.

Podávať ho môžete s čerstvou zeleninou, šalátom. Ak ho zabalíte do nádoby, môžete si ho zobrať so sebou na cesty. Chuť aj studený a určite obohatí váš jedálny lístok.



Makový koláč s marhuľami bez múky.



Sezóna žltučkých marhúľ je tu a nie každý má v obľube marhule v pikantných jedlách, ako bolo [marhuľovo – paprikové chutney](#). Tak vám ponúkame recept na využitie marhúľ spolu s obľúbeným makom.

Je hlavne pre tých, ktorí sa vyhýbajú múke či už z dôvodu **intolerancie na lepok**, alebo istý druh múky. No chuť bude každému ☺

Najväčšou výhodou koláčika okrem jeho skvelej chuti je to, že **neobsahuje žiaden lepok** a mak, ktorý obsahuje sa radí k **zdraviu prospešným potravinám**.

Mak obsahuje až 18-20% bielkovín, vysoké percento kvalitnej vlákniny a hlavne vysoký obsah **vápnika** ho radí k potravinám, ktoré by sme mali častejšie konzumovať. Obsahuje aj iné minerály a vitamíny spomeniem vitamín E, horčík, železo.

Pravidelný konzum maku môže výrazne prispieť k **zamedzeniu osteoporózy**, nepríjemným zmenám počas **menopauzy**, prispieva ku **kvalite vlasov, nechťov, zubov**, upokojuje... Veď práve z maku sa vyrába množstvo liečiv na upokojenie a proti bolesti.

Okrem množstva **bielkovín** obsahuje mak aj 40% tuku, je to síce **zdraviu prospešný tuk**, ale aj ten treba konzumovať v primeranej miere.

Makový koláč s marhuľami bez múky.

Budete potrebovať.

- 140g mletého maku
- 100g zrelého banánu
- 3 slepačie vajcia (resp. 18 prepeličích vajíčok, pri intolerancii na slepačie)
- 25g mletých vlašských orechov
- 50g medu
- 1 vanilkový cukor
- citrónová šťava z jedného citróna
- 20g chia semiačok
- 350g marhúľ

Príprava:



Chia semienka zalejte studenou vodou a nechajte ich 20 minút napučať. Marhule očistite a nakrájajte na kúsky. Do pomletého maku pridajte vanilkový cukor, mleté orechy a môžete nastrúhať kôru z citrónu (ak máte bio)

a štipku soli. Zrelý banán rozťlačte vidličkou a vlejte k nemu vopred rozšľahané vajcia, med a chia semiačka spolu s citrónovou šťavou (cca. 4 polievkové lyžice). Do tekutej zmesi vsypte makovú zmes a dobre premiešajte a nakoniec vmiešajte pripravené ovocie.

Do formy o priemere 15cm (alebo malého plechu) vložte pečiaci papier a vylejte tam zmes na koláč. Dajte piecť do rúry na 180C asi na 35-40 minút. Povrch môžete posypať jemne kakaom, alebo škoricou.

Ďakujeme ♥

Jarka & Renka



Šírenie tejto elektronickej publikácie je povolené. Použitie jej častí alebo fotografií je povolené len s písomným súhlasom autoriek.

© 2014 Jarmila Mátošová & Renáta Beláková
Ako Si Uvariť Zdravie - akosiuvaritzdravie.sk