



# HLEDÁ SE ZDRAVÉ JÍDLO

Pocit zmatku, že nám odborníci na výživu každou chvíli doporučují něco jiného, nedávno ještě zesílil: experti došli k závěru, že po léta zatracované tučné potraviny ve skutečnosti škodlivé nejsou. Dokáže věda vůbec poznat zdravé jídlo? A proč se tak často mýlí?

□ PETR TŘEŠŇÁK / FOTO MILAN JAROŠ

**O**vlivu potravin na lidské zdraví existují tisíce studií. Z některých nevyplývá nic podstatného, jiné jsou rozporuplné a další přelomové, takže dokážou natrvalo změnit naši představu o správném jídelníčku – víme z nich například, že bychom měli šetřit cukrem, dusitany z uzenin nebo solí.

Pak ale existuje ještě jedna kategorie výzkumů: ty, které ve své době dokázaly nabourat zažitá pojetí zdravé stravy, ale nikdo jim bohužel nevěnoval pozornost. Jeden z takových začal vznikat počátkem sedmdesátých let na ostrově Tokelau v jižním Tichém oceánu.

Tenhle tropický ostrůvek splňuje všechny romantické představy o ráji na zemi. Rozlohou velký sotva deset kilometrů čtverečních, porostlý kombinací pralesa a kokosových plantáží, obývaný přátelskými domorodci s květinovými věnci kolem krku. Tokelau má pro život vlastně jen jednu nevýhodu: leží v klimaticky neklidné oblasti, takže ho občas zasáhne cyklon.

Když se bouře přehnala přes ostrov v roce 1966, zanechala za sebou naprostou spoušť a nemalá část Tokelauanů se rozhodla svůj zničený domov opustit. Nový Zéland, pod jehož vládou území spadá, domorodcům nabídl možnost přesídlení.

Z dnešní perspektivy, kdy už víme, že významnou část problémů životosprávy způsobuje průmyslově vyráběná nabídka supermarketů, to až tak překvapivé není. Ostrovní studie ale skýtá jedno zajímavější poznání – jak snadno se výživoví experti pletou. Podle tehdy uznávaných vědeckých teorií, jimiž se vládní agentury i potravinářský průmysl řídily téměř padesát let, to totiž s Tokelauany mělo dopadnout přesně obráceně. Na světě neexistovala populace s rizikovějším složením jídelníčku než ona polovina domorodců, která se rozhodla zůstat ve svém kokosovém ráji.

### Lepší zítřky

Než si vysvětlíme proč, připomeňme si pár obecnějších otázek, na něž se podobné výzkumy vlastně snaží odpovědět. Co je to zdravé jídlo? Co má člověk jíst a čemu se naopak vyhnout, aby nebyl nemocný? A lze vůbec tuhle hranici mezi zdravou a škodlivou stravou narýsovat?

Důvod, proč o obsahu svého talíře v poslední době takhle přemýšlí celá západní polokoule, je známý a naléhavý. Zatímco donedávna v dějinách decimovaly druh *Homo sapiens* především různé infekce, od poloviny 20. století jej nejvíce sužují jiné potíže – nemoci srdce a cév, rakovina, cukrovka, obezita. Křivky výskytu těchto chorob rostou a nevhodný jídelníček je podle obecného mínění jednou z hlavních pří-



Během několika následujících let ji využila celá polovina z devatenácti set obyvatel.

Velké stěhování Tokelauanů tehdy zaujalo výživové experty coby příležitost k unikátnímu pozorování. Zatímco polovina populace se stejnou genetickou výbavou zůstane se svými kokosy a rybami uprostřed oceánu, kam lodě s moukou nebo cukrem přijíždějí jen čtyřikrát do roka, ta druhá se přes noc ocitne s nákupními košíky v supermarketech na předměstích Aucklandu a Wellingtonu. Taková situace dávala skvělou šanci sledovat, co odlišné stravování s oběma skupinami udělá.

Pokud máte pocit, že výsledek téhle studie znáte předem, nemýlíte se. Po pár letech, kdy účastníky na obou březích pravidelně vyšetřovali výzkumníci, zůstávali izolovaní ostrované zdraví, zatímco jejich suchozemští příbuzní tloustli, častěji trpěli cukrovkou a cévními chorobami. Ukázalo se, že západní strava tělu neprospívá a panenský kus země skýtá mnohem vhodnější kuchyni.

Čin. Čím je souvislost mezi kuchyní a ordinací jasnější, tím víc se skladba potravin stává pro moderního člověka dilematem. Jídlo je doktorem Jekyllm a panem Hydem naší éry – může nás zabíjet, když zvolíme to špatné, i uzdravovat, pokud si vybereme správně.

Klíčová otázka tedy zní, jak tohle rozeznat. Až do 19. století se běžný strážník při výběru jídla řídil jen třemi parametry – svými smysly, kulturní tradicí a dostupností, která byla samozřejmě omezenější než dnes. S průmyslovou revolucí se pak objevuje nový lákavý kompas: doporučení, co mají lidé jíst, začínají na základě svých analýz poprvé vynášet vědci.

Jejich nový obor vyrůstá hlavně z chemie, fyziky a biologie a rady jsou zpočátku docela divoké. Vlivný německý průkopník nutriční vědy Justus von Liebig například ve druhé polovině 19. století přichází s hypotézou, že lidské tělo k životu potřebuje téměř výhradně živočišné bílkoviny, a sám začal trh zásobovat továrně zpracovávanými masovými štá-

vami, či dokonce masovým kojeneckým mlékem, které řada rodin kupovala jako zázračný zdroj živin.

Kromě podobných úletů si ale mladý vědní obor brzy připisuje i zásluhy. Dokáže pokrm na talíři podle chemické skladby přehledně rozdělit na tři základní složky – bílkoviny, sacharidy a tuky –, což je funkční systém, který vydrží dodnes.

A ve svém hledání základních stavebních částic výživy pak počátkem 20. století narazí na zlatou žílu, která lidstvo nejen zbaví nemocí, jako jsou kurděje nebo křivice, ale především lidi natrvalo nadchne pro vědecký přístup k potravinám. „Objev vitaminů byl triumfem vědy,“ vysvětluje v knize *Vitmania* americká profesorka Rima Appleová. „Demonstroval její sílu rozkrýt tajemství přírody a použít je pro službu lidstvu. Vitaminy reprezentovaly naději na lepší zítřky.“

Na pultech se vedle zázračných vitaminových doplňků brzy objevují i první dietologické příručky radící čtenářům, jak zdravě jíst, případně jak se zbavit přebytečných kil. Obliba nutriční vědy u veřejnosti roste a sebevědomí vědců tomu odpovídá: na sklonku druhé světové války docházejí odborníci k přesvědčení, že vztahu lidského těla a potravin v podstatě porozuměli. Když v roce 1946 dostane Univerzita v Oxfordu finanční nabídku na založení Institutu lidské výživy, odmítne ji s vysvětlením, že za deset let už

Jde pouze o hypotézu, Keys mezi tuky a chorobou neobjevil příčinný vztah, jen souvislost ve statistikách. Podle pozdějších zjištění při svém bádání navíc úmyslně opomíjel země, jejichž data se mu nehodila, třeba Francii, která má navzdory vysoké spotřebě tuků celkem málo infarktů a mrtvic. Ancel Keys ovšem patří k prominentním vědcům, takže jeho názor se záhy stává oficiální výživovou doktrínou, kterou přebírají vládní agentury i lékařské organizace do svých doporučení.

Pokud by ovšem Keysova hypotéza platila, měli by být domorodci z Tokelau chronickými návštěvníky kardiologických ordinací. Z nasycených tuků totiž přijímají vůbec největší procento kalorií ze všech zdokumentovaných populací světa. Na svých deseti kilometrech čtverečních se živí prakticky jen rybami a kokosy, což je plodina obsahující vůbec nejvyšší podíl těchto tuků. Přes polovinu své energie čerpají Tokelauané z látky, která by je měla zabít. Jejich srdce však bijí jako zvon.

Studii zpochybňujících Keysovu hypotézu, jako je ta tokelauská, se už od šedesátých let objevuje celá řada, oficiálně vyhlášenou válku proti tukům ale žádná z nich nezastaví. O jídle se nikdy neuvažuje pouze racionálně, svou roli v nutriční politice vždycky hraje také vliv populárních vědců, emoce lékařských a pacientských svazů nebo lobbying potravinářského průmyslu. Během následujících ▶



nebude co zkoumat. Je to ale naopak – největší výzva výživovým expertům teprve klepe na dveře. A s ní přichází i čas největších omylů.

### Velká tučná lež

Lidé, kteří zůstali na Tokelau, by tenkrát v sedmdesátých letech měli mít podle všech předpokladů pořádný problém. Už od poloviny století lékaře západní polokoule znepokojují rostoucí statistiky onemocnění srdce a cév. Tahle v lidských dějinách dosud nevídaná epidemie se postupně stane hlavní globální příčinou úmrtí. Spekuluje se, že důvodem může být jídelníček, a na přelomu 50. a 60. let přichází americký vědec Ancel Keys s názorem, že za cévní choroby může jedna konkrétní složka potravy – tzv. nasycené tuky obsažené nejběžněji v červeném mase, vejcích a mléčných výrobcích. Ty podle Keyse zvedají hladinu cholesterolu v krvi a tím cévy ucpávají.

## JÍDLA A OBEZITA V USA 1971–2006

### Příjem tuků v jídelníčku

pokles

36,6% ↘ 33,7%

### Příjem sacharidů v jídelníčku

nárůst

44% ↗ 48,7%

### Obezita v populaci

nárůst

14% ↗ 32%

► dekad se tak sice různě upravuje doporučený podíl tuků ve stravě, ale oficiální kurz nastavený Keysem se nemění.

Což je pozoruhodné vzhledem k tomu, že nepřináší žádné výsledky. Západní země sice vlivem osvětových kampaní snižují příjem nasycených tuků, ovšem srdeční potíže v populaci neustupují a obezita stále narůstá. Ve Spojených státech, centru protitukového tažení, se počet obézních lidí v letech 1971–2004 více než zdvojnásobil.

Větší debatu o tom, do jaké míry je válka s tuky vlastně opodstatněná, odstartoval až článek „Co když to byla jenom velká tučná lež?“ otištěný v The New York Times 7. července 2002.

O šest let později zaplatila Světová zdravotnická organizace společně s příslušnou agenturou OSN přezkoumání dosavadních vědeckých poznatků o vztahu tuků a kardiovaskulárních nemocí. Její závěr zní, že souvislost nelze důvěryhodně prokázat. A podobných zjištění přibývá – právě letos v lednu publikovala například americká expertka na obezitu Zoë Harcombeová další analýzu, podle níž nebyla doporučení na snižování tuku v jídle v minulosti ničím podložena.

Omyly k vědě patří a zaslouží si jistou shovívavost. Tukový přešlap si ovšem říká o pozornost coby memento do budoucna. Ukazuje, jak jemná a složitá pavučina vztahů propojuje společnost s jejími pokrmy a jak velkou škodu u ní mohou napáchat i dobře míněné rady. Hlavní problém

Chemik Hippolyte Mège-Mouriès jej původně vytvořil v roce 1869 na objednávku francouzské vlády jako levnou náhražku tehdy nedostatkového másla a dlouho byl považován za druhořadou imitaci pro chudé. O sto let později se ale jeho společenský status mění. Zatímco máslo plné živočišných tuků získává pověst nebezpečného zabijáka, rostlinný margarín potravináři propagují jako zdravou alternativu. Jeho prodeje rychle rostou.

Způsob výroby tehdy nikdo moc neřeší, právě fakt, že margarín je dílem inženýrů, mu na zákaznické důvěryhodnosti přidává. Vyrábí se z tekutých rostlinných tuků tzv. ztužováním, tedy vhněním tekutého vodíku do kapaliny za přítomnosti kovového katalyzátoru. Protože transformovaný produkt páchne a vypadá nevábně, je třeba jej, dříve než se objeví na pultech, ještě chemicky vybělit, přidat barviva, látky upravující roztíratelnost, chuť a vůni.

Průmyslový margarín kraluje západní kuchyni až do chvíle, než v devadesátých letech dva dánské chemici zjistí, že tzv. transmastné kyseliny, které při výrobě vznikají, jsou pro srdce mnohem nebezpečnějšími tuky než ty běžné živočišné. A to dokonce do takové míry, že je teď některé státy či města zakazují. Dnešní margarín se už vyrábí bez nich. „Poučení z tohoto fiaska zní, že je nakonec lepší důvěřovat kravám než chemikům,“ shrnuje ve své knize *Nutritionism* australský odborník na výživovou politiku Gyorgy Scrinis.



posledního půlstoletí totiž nebyl v tom, že se lidé začali vyhýbat máslu nebo hovězímu masu. Hlavní problém byl v tom, co je nahradilo.

## Druhý život margarínu

„Vědecká komunita se novým poznatkům hodně bránila, protože spousta lidí si udělala kariéru na tom, že lidem říkali, ať jedí margarín místo másla,“ popisuje napětí ve svém oboru šéf katedry výživy z Harvard School of Public Health Walter Willett. „Když jsem byl v osmdesátých letech praktickým lékařem, dělal jsem to i já. A bohužel jsem své pacienty posílal předčasně do hrobu.“

Willett je jeden z nemnoha expertů na výživu, kteří v posledních letech prošli veřejnou sebereflexí, a otevřeně přiznává, že omyly minulosti mohou mít dalekosáhlé důsledky. Vědecké odmítnutí tuků se totiž v šedesátých letech potkalo s prudkým rozvojem průmyslové výroby potravin. Symbolem nové éry se stal zmíněný margarín.

## V zajetí sacharidů

Margarín však zdaleka není jediným rozporuplným dítětem nízkotučné éry. Potravinářské koncerny vymýšlejí celé řady nových produktů, které se na obalech a v kampaních chlubí tím, že mají „snížený obsah tuku“ – od sušenek, sýrů, snídaňových cereálií, omáček až po polotovary hotových jídel. Živočišný tuk je v nich většinou nahrazen ztuženým rostlinným a hlavně přidaným cukrem, solí a paletou různých chemikálií dodávajících pokrmu vůni, barvu nebo vláčnost. Velkou část objemu potravin také obvykle tvoří tzv. rafinované sacharidy, většinou obilná zrna, která jsou v zájmu jemnější struktury a chuti zbavena slupek a s nimi i vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Spotřeba těchto „průmyslových“ potravin stoupá nejen kvůli nízkotučným kampaním, ale hlavně kvůli stále rafinovanějším strategiím jejich výrobců. Na tvorbě produktů pracují celé týmy chemiků, specialistů na marketing i psychologů a snaží se docílit chutí, jimž zákazník nedokáže odolat.

Celkem otevřeně se tu operuje s principem závislosti, který vyplývá z podstaty lidské chuti. Evoluce ji stvořila jako radar pro vyhledávání výživných jídel a potravinářský průmysl se naučil naše dávné touhy naplňovat v nepřírovně intenzivní míře. Kýženému vyladění chuti se v oboru říká „bliss point“, bod blaženosti, což je stav, kdy potravina zasáhne zákazníkův sensorický aparát kombinací chutí, v níž žádná zcela nepřevažuje, takže vzrušený mozek nemá pocit úplného nasycení a zatouží po další dávce.

Novinář Michael Moss tuhle magii zmapoval pro magazín The New York Times na příkladu vymyšlení receptury třešňovo-vanilkové příchutě limonády Dr. Pepper v režii legendárního „skladatele“ potravin Howarda Moskowitz, kterého si firma pro tento účel najala. Než Moskowitz vyvinul definitivní verzi (později velmi úspěšného) nápoje, pracoval s celkem jednašedesáti různými odstíny chuti, které otestovalo téměř čtyři tisíce pokusných zákazníků. A v rozhovoru Moskowitz Mossovi prozradil také zlaté pravidlo své branže pro hledání onoho bodu slasti: když nevíš, jak dál, přidej cukr.

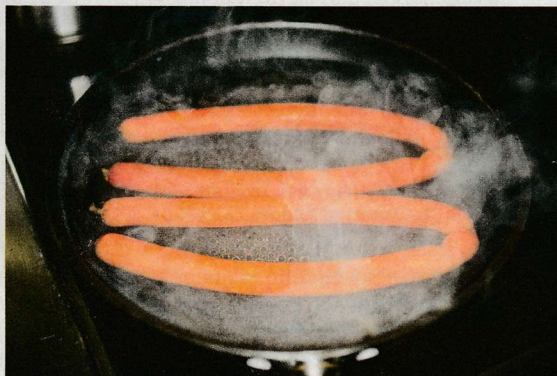
Ze současného pohledu je jasné, že záliba v moučných a přeslazených jídlech se nemohla obejít bez následků. Jak západní populace čím dál více tloustne, kritici začínají oficiální výživové doktríně vyčítat, že těmto praktikám nechtěně poskytla morální krytí. Kampaň proti tukům léta tvořila základní nutriční poselství a dala potravinářům

čení ohledně našeho jídelníčku, uvažuje příliš zúžené a lpí na metodách, které ji už vícekrát zradily.

Zjednodušeně řečeno, rozděljuje jídla na prvočinitele – tzv. nutrienty – a následně zkoumá, jaký mají vztah k lidskému zdraví. V mnoha případech tenhle přístup skvěle funguje – dnes rozumíme důležitosti vitamínu C, jódu nebo hořčíku, víme, že některé látky jsou toxické, jiné zánětlivé, další podporují růst kostí či posilují střevní mikroflóru.

V realitě současného stravování však nastává komplikace. Jídla v našem těle působí jako celek, v němž se jednotlivé složky ovlivňují, tvoří velmi složitou síť vztahů někdy nazývanou „food matrix“. Tentýž nutrient, k němuž experti vydávají doporučení ohledně vhodnosti nebo žádoucího denního množství, můžeme najít jak v čerstvém, málo zpracovaném jídle, tak v průmyslovém výrobku, kam byl uměle přidán.

Sacharidy tak můžeme získávat z pečených brambor, stejně jako z přeslazených snídanových cereálií, vlákninu si dopřávat chroupáním zeleniny nebo sušenek s nápisem „vyšší obsah vlákniny“ na obale. A právě tohle nutriční věda v minulosti jen málo zohledňovala, radila prostě – jezte víc vlákniny či sacharidů. Jak říká přední kritik mainstreamového přístupu Gyorgy Scrinis: „V téhle perspektivě jsou jídla vnímána pouze jako zaměnitelné prostředky pro doručování izolovaných nutrientů.“



„nízkotučný“ marketingový nástroj pro výrobky, které jsou ve skutečnosti mnohem horší než hovězí biftek.

Od devadesátých let to začnou potvrzovat i první studie – ukazuje se, že právě nekvalitní rafinované sacharidy, které dominují novému jídelníčku, mohou být ve skutečnosti zásadnější příčinou kardiovaskulárních chorob a obezity než proklínané tuky.

### Najít pachatele

„Dnešní věda o výživě je na tom jako chirurgie v roce 1650. Slibná, zajímavá na pohled, ale nechali byste se od nich operovat?“ Nejen touhle větou ve svém bestselleru *In Defense of Food* (Na obranu jídla) našťval jeho autor Michael Pollan řadu odborníků, kteří se živí tím, že radí lidem, co jíst. Ale i když je světově populární kniha amerického novináře někdy ve svých závěrech opravdu zkratkovitá, dobře vystihuje princip, s nímž v méně efektní formě souhlasí i řada dalších autorů: věda, z níž čerpáme doporu-

### PROČ MÁSLO NEŠKODÍ

Hypotéza o škodlivosti nasycených tuků vycházela z této logiky: Tuky obsažené hlavně v červeném mase, másle, vejcích nebo sýrech zvyšují tzv. LDL cholesterol v krvi, což je laicky řečeno „špatný“ cholesterol zodpovědný za ucívání cév. Některé menší studie tento předpoklad potvrzovaly. Jak se ale pochopení fungování cholesterolu zpřesňovalo, ukázalo se, že realita je složitější. Nasycené tuky ve skutečnosti ovlivňují i dobrý cholesterol (tzv. HDL) a jejich celkový vliv na kardiovaskulární systém škodlivý není. V některých studiích dokonce vychází jako pozitivní. Ještě důležitější než výzkumy biochemického působení tuků, které dodnes zůstávají předmětem sporů, jsou ale velké populační studie – vyplývá z nich, že lidé, kteří konzumují vyšší podíl nasycených tuků, netrpí více cévními a srdečními nemocemi.

## SUPERJÍDLA

**Hrdiny dnešního jídelníčku jsou potraviny, které mají nejvíc výživných komponent. Tady je krátký průvodce.**

**LOSOS** – velmi tučná ryba, a proto nejobhatší na omega-3 mastné kyseliny. Navrch spousta minerálů a vitaminy B.

**KAPUSTA** – královna listové zeleniny obsahuje vitaminy C, A, K1, draslík, hořčík, mangan, vápník.

**MOŘSKÉ ŘASY** – jsou unikátní obsahem jódu a protizánětlivých antioxidantů. K tomu vápník, železo, karotenoidy.

**JÁTRA** – ne náhodou lovci jedli zvířecí orgány a svalovinu nechávali psům. Játra obsahují nálož vitamínů, kvalitní bílkovinu a také železo, fosfor, zinek a selen.

**BORŮVKY A DALŠÍ „BERRIES“** – podle studií dokážou zlepšovat metabolismus a hodí se jako prevence srdečních onemocnění.

**VAJEČNÉ ŽLOUTKY** – kromě jiných nutrientů je jejich předností vysoký obsah cholinu, vitamínu potřebného pro činnost mozku.

**TMAVÁ ČOKOLÁDA** – pokud slyšíte na antioxidanty, čokoláda je jimi opravdu nabitá. Doporučuje se ovšem volit tu s minimálně sedmdesáti procenty kaka a s minimem cukru.

Zahledění do chemických komponent, na jejichž významu se navíc experti často neshodnou, pak způsobuje situaci, kterou francouzský sociolog stravování Claude Fischler nazval nutriční „kafoní“ – laický pocit, že odborníci tvrdí každou chvíli něco jiného.

Typickým příkladem jsou vajíčka, potravina, kterou se naši předci živili tisíce let. Během 20. století prošla hned třemi inkarnacemi. V éře vyzdvihující živočišné bílkoviny byla oslavována jako jejich levný a vydatný zdroj. Později byla zavržována kvůli tomu, že vaječné tuky zvyšují cholesterol a ničí tak cévy. A dnes, kdy se role cholesterolu přehodnocuje, se vejdě ocitají na seznamech nejvýživnějších potravin kvůli velkému množství vitamínů, antioxidantů a minerálů. „Jídla jsou předmětem morálních soudů jako postavy v detektivce,“ píše sociolog Fischler. „Jako by účelem bylo najít pachatele případné strážnickovy smrti.“

### Celé a skutečné

Jaký závěr z toho vyplývá pro dnešní oběd? Na pár věcech, které si určitě můžete dát, se současní experti bezpečně shodnou – ovoce, zelenina, rýže, luštěniny, bílé jogurty, ořechy, ryby, občas maso... U jiných potravin ovšem stále panují spory, věda o výživě zůstává prostorem, kde se protínají různé hlasy, filozofie a důrazy.

Například zatímco někteří vědci nyní považují margarín za historický omyl a umělé tuky, které v něm v devadesátých letech nahradily nebezpečné transmastné kyseliny, za další potenciální riziko, jiní ho stále doporučují a zachovávají naopak rezervovaný postoj k máslu.

I dnes si nutriční věda potrpí hlavně na zkoumání jednotlivých složek potravin, ačkoli na rozdíl od předchozích dekád je v módě spíše vyzdvihování těch pozitivních než zatracování jedů. Trendem posledních let jsou hlavně tzv. funkční neboli obohacené potraviny, které nesou příměs látek, považovaných současnými experty za prospěšné. Rostlinné steroly a stanoly, jež blokují vstřebávání chole-

sterolu v těle, antioxidanty zabraňující zánětům nebo oslavované omega-3 mastné kyseliny, které podporují činnost mozku a srdeční soustavy, ovládly supermarket a marketing potravinářských firem.

Skeptici přitom varují, že opět jde většinou o průmyslově upravené výrobky, v nichž se zdravé položky ocitají mimo svůj původní kontext. Je to námitka založená hlavně na předchozích negativních zkušenostech s úpravou potravin a subjektivním pohledu na přirozenost jídla: pít pomerančový džus obohacený o omega-3 kyseliny tím, že v něm plavou mikrokapsle s průmyslově zpracovaným rybím tukem, zkrátka někdo považuje za péči o zdraví a jiný za nerozum.

Silící alternativou výživového inženýrství se tak v poslední době stává názor, že při hledání zdravých potravin je třeba se mnohem víc zabývat mírou zpracování jídla než jeho složením. Důraz na tzv. whole food neboli „celé jídlo“ vychází z myšlenky, že zdravé jsou hlavně potraviny, které neprošly žádnou či jen minimální (a hlavně ne chemickou) úpravou. Pečivo z celých obilných zrn, kvalitní maso a ryby, mléko s přirozeným podílem tuku nebo čerstvá zelenina a ovoce, zkrátka všechno, co se na talíři vyskytovalo „odjakživa“. Celé jídlo nemusí být nutně cejchováno značkou biokvality či lokální farmářské produkce, i když si samozřejmě s těmito trendy rozumí.

Kromě nedůvěry vůči potravinářským korporacím má tenhle postoj k potravinám i svá vědecká zdůvodnění. Přirozené jídlo má vyšší sytivost než to průmyslově zpracované, takže člověk ho k pocitu plnosti potřebuje méně. Naším zubům a také trávicím enzymům klade větší odpor, do těla se tedy dostává pomaleji a hladiny krevního cukru po něm nevyšlehnou tak rychle jako třeba po špagetách z rafinované mouky – právě tyhle prudké výkyvy jsou dnes považovány za jednu z příčin cévních onemocnění. Dobře je to vidět na příkladu ovoce. Takové jablko je sice o přírodo plné cukru, vzhledem k jeho sytivosti a žvýkacímu odporu, jak se odborně říká, ale tohle ovoce prakticky nelze konzumovat v nadměrné míře. Jakmile však vypijeme sklenici čistého jablečného džusu, logika se mění – průnik škodlivého cukru do organismu je tak vysoký jako u stejného množství kokakoly.

V dnešním nepřehledném mumraji různých nutričních doporučení, diet a více či méně důvěryhodných výživových poradců proto základní rada pro strážníka 21. století může být nakonec docela srozumitelná. Stačí se v supermarketu co nejvíc vyhýbat krabicím, plechovkám a sklenicím a vkládat do košíku hlavně to, co vyrostlo ze země, běhalo po louce, případně má ve způsobu zpracování delší tradici. Ostatně takhle jednoduchá doporučení teď strážníkům dávají i přední odborníci. Když výzkumnice obezity Zoë Harcombeová počátkem února mluvila s novináři časopisu Time o nutričních omylech minulosti, zeptali se jí, jak se tedy má dnešní člověk stravovat. „Mám jenom jednu radu o třech slovech,“ odpověděla vědkyně. „Jeze skutečné jídlo.“ ■



FOTOGALERII K ČLÁNKU NAJDETE NA  
NA WWW.RESPEKT.CZ/FOTOGALERIE



WWW.RESPEKT.CZ/AUDIO