

Obsah



TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZAČÁTEK 4

Vysoké hladiny cholesterolu – když stoupají hodnoty krevních tuků	5
Cholesterol – špatný a hodný a jejich správné rozlišení	6
Vše o cholesterolu – ještě mám pár otázek	8
Pět silných opor pro srdce a krevní oběh – aby cévy zůstaly zdravé	10
Hlídáme si cholesterol – terapie s vidličkou a nožem	14
A takhle je to snadné – jezte a pijte s ohledem na cholesterol	16
Stravování v restauracích – s ohledem na cholesterol	18
Úspora tuků snadno a rychle – protože nenasyčené tuky jsou zdravé!	20

RECEPTY 22

Snídaně, pomazánky a nápoje

Sladký ovocný burger	24
Pestré obilné müsli, Müsli nápoj	26
Křupavé müsli s jablkem, Müsli z bobulovin	28
Pomerančové müsli, Salát z bobulovin	29
Jablko-banánový krém	30
Domácí švestková povidla	30
Šunkový sendvič s ovocem	32
Houska s drůbežím masem a mangem	32
Bageta s rajčetem a tuňákem	34
Chléb se šunkou a paprikou	34
Kukuřičný krém	36
Čočkovo-ořechová pomazánka	36
Bramborový krém	37
Vanilkové mléko s bobulovinami	37
Pikantní nápoj z podmáslí	38
Banánovo-hroznový koktejl	38
Koktejl s vitamíny a látkami	39

Saláty

Salát polníček se žampiony	40
Římský salát s rajčaty	40
Lahodný sledový salát	42
Bramborový salát s bylinkami	42
Salát z bílých fazolí	44
Salát ze pstruhů s krutony	46
Salát Batavia s krutými filety	46
Krabí salát s chřestem	47
Teplý jáhlový salát, Zelený bylinkový salát	48
Čekankový salát	48
Těstovinový salát s uzeným lososem	50
Celerový salát s ovocem, Cuketa a mrkev	52

Polévky

Hráškovo-petrželová polévka	54
Okurková polévka s lososem	54
Krémová rajská polévka, Dýňová polévka	56
Polévka z brambor a rukoly	56
Pestrá fazolová polévka	58
Celerová krémová polévka, Fenyklová polévka	60

Vegetariánské pokrmy

Lilkové rolky na paprice, Pestré těstoviny linguine	64
Spirálky s hráškem	64
Čočkové curry s jablkem	66
Rolády z čínské zeleni, Kapusta s bylinkovou rýží	67
Papriky plněné jáhlami	68
Nákyp s cuketou a petrželí, Lilkový vějíř z trouby	70
Bramborové suflé s pórkem, Zeleninové lasagne	72
Zeleninové špičky na rajčatových jáhlách	72
Kapustové rolky s rajčaty	74
Bramborová pizza s rajčaty	76

Masité pokrmy

Krůtí zeleninový závitěk	78
Kuře s mrkví	80
Krůta s pórkem	80
Kuřecí plátky na žampionech	81
Krůtí prsíčka s bylinkami, Čínská jáhlová pánev	82
Řecká směs s cibulí a rajčaty, Plněné řízky	84
Pikantní vepřové ragú	84
Žampionové špičky na rízotu	86
Telecí s bazalkovou rýží	86
Steak se sušenými plody	88
Kapusta s hovězím, Okurková pánev s hovězím	90

Rybí pokrmy

Treska se zeleninovými proužky	92
Sleď pečený v troubě, Treska s pórkem	94
Filet ze pstruha s jablky	96
Lososí rosol s čerstvým sýrem, Lososí frikadely	97
Kapustové rotky s lososem, Losos s čekankou	98
Mořský okoun se sezamovou kůrčičkou	100
Sleď v rajčatovém lůžku	100
Lososí těstoviny s fenyklem	102
Losos s těstovinami tagliatelle	102
Tuňák s okurkovou rýží	104
Tresčí filety na bílém zelí	104
Treska s ratatouille	106
Těstoviny penne s tuňákem	106

Dezerty

Křupavý pomerančový tvaroh	108
Ananasové cukroví	108
Fíky s pomerančovým krémem	110
Meruňkový pudink ze sušených plodů	112
Krupková jablečná kaše	112
Rychlé suflé z bobulovin, Mangová rýže	114
Sladká polenta s ovocem, Müsli tyčinky	116
Křupavý ovocný dort	118
Dort z bobulovin, Hruškový koláč	120
Jahodový dort z chladničky	122

PRO DOBRÝ PŘEHLED

Užitečné tipy	124
Rejstřík	125
Závěrem...	128

Vše o cholesterolu – ještě mám pár otázek

VASUT

Vede ke zvýšeným hodnotám cholesterolu jen špatná strava?

Většinou je špatná strava zodpovědná za zvýšené hodnoty krevních tuků. V ojedinělých případech mohou být i dědičné, a potom drasticky zvýšené hodnoty krevních tuků vykazují i štíhlé děti. Geneticky ovlivněné zvýšené hodnoty cholesterolu se v lékařském jazyce nazývají „primární hypercholesterolemii“, zatímco zvýšené hodnoty způsobené nevhodnou stravou „sekundární hypercholesterolemii“.

Způsobují kornatění tepen vysoké hodnoty vápníku?

Kornatění tepen není způsobeno příliš velkým množstvím vápníku. Vápník se na jejich stěnách usazuje jen tehdy, pokud tam předtím vyvolaly zánět usazeniny cholesterolu. Strava bohatá na vápník, který obsahuje mléko, mléčné výrobky a minerální vody (s více než 150 mg vápníku na litr) může snad dokonce snížit krevní tlak – a tím chránit srdce a cévy.

Jak dojde k trombóze a embolií?

U trombózy se vytvoří na poškozených cévních stěnách krevní sraženiny, usadí se tam a omezí tok krve. Pokud se taková sraženina uvolní, hrozí embolie: dostane-li se totiž do zúženého místa cévy, může ji zcela uzavřít. Tkáň pak odumře. Je-li takto postižena nějaká životně důležitá tkáň, jako jsou například plíce, může skončit embolie smrtí.

Jak poznám uzávěry cév v nohou?

Pokud začnou usazeniny cholesterolu příliš zužovat tepny v nohou, začne svalům chybět kyslík a budou bolet již po několika krocích. Postupem času se mohou zbarvit nebo se mohou vytvořit vředy. Lékaři hovoří o uzavírání artérií v dolních končetinách. Lidově se onemocnění nazývá „nemocí výkladních skříní“, protože postižené začnou brzy bolet nohy a musí se často na chvíli zastavovat, což maskují například prohlížením výkladních skříní.

Existují kromě vysokých hodnot cholesterolu další příčiny cévních usazenin?

Při látkové výměně vzniká homocystein jako mezičlánek v důležitém biochemickém cyklu lidského nitrobuňového metabolismu, navíc má při normálním fungování jen krátkou životnost. Při nedostatku vitaminů B9 (folacin neboli folát neboli kyselina listová), B6 nebo B12 může být nebezpečný a rovněž vést k ateroskleróze. Předějit tomu můžete stravou bohatou na zeleninu (především syrovou) a na (jódovou) sůl obohacenou kyselinou listovou.

Může pohyb ovlivnit pokles hladiny cholesterolu?

Měření prokázala, že ten, kdo týdně naběhá celkem asi 32 km, má ještě asi 14 dní po tréninku výrazně nižší hodnoty cholesterolu než bez joggingu. I pravidelná chůze může snížit hladinu LDL cholesterolu o 5 procent a zvýšit hladinu HDL cholesterolu (strana 13!). Vytvalostní sport navíc zabraňuje nadváze, dalšímu rizikovému faktoru pro onemocnění srdce a krevního oběhu.

Jsou muži častěji postiženi srdečními a oběhovými onemocněními?

Ne, naopak. Ženy dokonce na srdeční choroby umírají častěji než muži. Až do přechodu jsou před nimi chráněny ženskými pohlavními hormony, pak ovšem počet těchto onemocnění u žen rapidně stoupá. Muži ale většinou dostávají infarkt dříve než ženy.

Stoupá hladina cholesterolu při stresových situacích?

Typické pro všechny, kdo žijí pod neustálým tlakem, jsou zvýšené hladiny stresových hormonů: puls sílí, krevní tlak stoupá. Neodrazí se to sice na hladině cholesterolu, zato to ovšem poškozují cévy. Proto představuje i stres rizikový faktor pro srdce a krevní oběh. Relaxaci lze v každém případě doporučit.

Jak vzniká oxysličený cholesterol a co mohu proti tomu udělat?

Volné radikály, tedy velice reaktivní substance například z nikotínu a okolních škodlivin mohou chemicky cholesterol změnit (zoxidovat). Ještě se tak zvýší jeho zhoubná síla na cévních stěnách! Lapače radikálů z ovoce a zeleniny (strana 15) dovedou tyto volné radikály zneškodnit a působit tím proti poškození cév.

VASUT

VASUT



Vanilkové mléko s drobným ovocem

2 SKLENICE

300 g rozmačkaného drobného ovoce (čerstvého nebo mraženého)

300 ml nízkotučného mléka (1,5 % tuku)

2 sáčky vanilkového cukru

4 lžice ovesných vloček

DOBA PŘÍPRAVY: asi 5 minut

1. Ovoce opatrně opereme, necháme okapat a očistíme. Zmrzlé ovoce necháme chvíli rozmrazit. 2 pěkné kousky dáme na stranu.

2. Ovoce rozmixujeme s mlékem, vanilkovým cukrem a vločkami.

3. Nápoj nalijeme do dvou vysokých sklenic a oba okraje ozdobíme celým ovocem.

TIP

Vmíchejte do mléka 2 lžice šťávy z rakytníku. Nápoj tak obohatíte o vitamíny a získá svěžejší chuť.



Výživná hodnota na porci:

185 kcal/775 kJ • 9 g bílkovin • 5 g tuku • 39 g uhlohydrátů • 9 g vlákniny

Banánovo-hroznový koktejl

2 SKLENICE

1 banán

400 ml světlého hroznového džusu

50 g nízkotučného jogurtu (0,1 %)

2 lžičky mandlové pasty (prodejny zdravé výživy)

DOBA PŘÍPRAVY: asi 5 minut

1. Oloupeme banány a nakrájíme je na plátky. 2 plátky dáme stranou. Zbytek rozmixujeme s hroznovou šťávou, jogurtem a mandlovou pastou.

2. Koktejl naplníme do dvou vysokých sklenic a na okraj každé z nich umístíme 1 plátek banánu.

TIP

Nesnášíte mléko či mléčné produkty? Připravte si tedy koktejl ze sójového mléka či sójové smetany (speciální obchody se zdravou výživou nebo supermarkety).

Výživná hodnota na porci:

230 kcal/963 kJ • 4 g bílkovin • 3 g tuku • 43 g uhlohydrátů • 1 g vlákniny

Pikantní nápoj z podmaslí

2 SKLENICE

1 svazek pažitky

300 ml podmaslí

4 lžice ovesných vloček

jódová sůl, pepř, tabasco

DOBA PŘÍPRAVY: asi 5 minut

1. Pažitku opereme, vytřepeme do sucha a nadrobno nakrájíme. 1 lžičku dáme stranou. Zbylou pažitku smícháme s podmaslím a vločkami.

2. Nápoj ochutíme solí, pepřem a tabascem a naplníme do dvou vysokých sklenic. Posypeme vždy ½ lžičkou pažitky.

VARIANTA

Nápoj je možné obměňovat podle chuti. Můžete jej připravit také s jogurtem, kyselým mlékem nebo keфіrem. Bylinky si můžete zvolit naprosto podle chuti či sezony.

Výživná hodnota na porci:

70 kcal/293 kJ • 7 g bílkovin • 2 g tuku • 18 g uhlohydrátů • 2 g vlákniny

Vitaminový koktejl

2 SKLENICE

3 kiwi

200 ml mrkovové šťávy

100 ml ananasové šťávy

3 lžice ovesných vloček

2 lžice mandlové pasty

DOBA PŘÍPRAVY: asi 5 minut

1. Oloupeme kiwi. Dužinu umixujeme s mrkovovou a ananasovou šťávou, vločkami a mandlovou pastou.

2. Nápoj naplníme do dvou vysokých sklenic a ihned podáváme.

TIP

V mrkovové šťávě je spousta v tuku rozpustného beta-karotenu. Tělo jej však dokáže využít jen ve spojení s trochou tuku. Dodavatelem tuku je v tomto případě mandlová pasta.

Výživná hodnota na porci:

170 kcal/712 kJ • 7 g bílkovin • 7 g tuku • 29 g uhlohydrátů • 6 g vlákniny



Vegetariánské pokrmy

Nákyp s cuketou a petrželí

PRO 2 OSOBY

2 cukety (400 g)
2 brambory (200 g)
100 g žampionů
1 svazek petrželky
jódomá sůl, pepř, muškátový
oříšek
100 ml nízkotučného mléka
(1,5 % tuku)
2 lžice ajvaru (paprikové pyré)
1 stroužek česneku
tuk na vymazání formy
DOBA PŘÍPRAVY: asi 20 min.
DOBA PEČENÍ: asi 45 min.

1. Omyjeme cuketu, očistíme ji a nakrájíme na kolečka. Opereme brambory, oškrábeme je a nastrouháme na velice tenké plátky. Žampiony za sucha oťme, očistíme a nakrájíme na proužky. Petrželku opereme, osušíme třepáním a lístečky nadrobno nasekáme.
2. Troubu předehřejeme. Vymažeme formu. Střídavě do ní navrstvíme plátky cukety a brambor a proužky žampionů. Každou vrstvu ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem a posypeme petrželkou.

3. Mléko rozšleháme s ajvarem. Oloupeme česnek a prolisujeme do něho. Paprikovým mlékem polijeme zeleninu. Pečeme v troubě při 200 °C (uprostřed, při cirkulaci horkého vzduchu 180 °C) asi 45 minut.

Výživná hodnota na porci:

150 kcal/628 kJ • 8 g bílkovin • 4 g tuku • 21 g uhlohydrátů • 6 g vlákniny

Lilkový vějíř z trouby

PRO 2 OSOBY

2 malé lilky
8 lžic ajvaru (paprikové pyré)
6 velkých rajčat
1 svazek bazalky
2 stroužky česneku
2 lžice olivového oleje
jódomá sůl, pepř
DOBA PŘÍPRAVY: asi 15 min.
DOBA PEČENÍ: asi 1 hod.

1. Omyjeme lilky, očistíme a několikrát je po délce nakrojíme. Řezy pomažeme ajvarem. Lilky vložíme do velké nákypové formy. Předehřejeme troubu.
2. Opereme rajčata, odstraníme stopky a dužinu nakrájíme na plátky. Natrháme bazalku. Plátky rajčat a bazalku zastrkáme do lilkových vějířů.
3. Oloupeme česnek a prolisujeme ho do oleje. Zamícháme a silně ochutíme solí a pepřem. Lilky pokapeme česnekovým olejem a pečeme v troubě při 200 °C (uprostřed,

při cirkulaci horkého vzduchu 180 °C) asi 1 hodinu.

VARIANTA

Pomažte dva tenounké plátky celozrnného chleba paprikovým pyré a nakrájejte je na 3–4 tenké proužky. Proužky chleba zastrčte s plátky rajčat do lilkových vějířů.

Výživná hodnota na porci:

180 kcal/754 kJ • 5 g bílkovin • 12 g tuku • 14 g uhlohydrátů • 9 g vlákniny



VASUT

VASUT