

## Kravske mlieko

Antibiotiká -> toxická záťaž pečene, zníženie imunity, rezistencia baktérií.

Infekčné mikroorganizmy (salmonelóza).

Zápcha – zahlienenie čreva kvôli vysokému obsahu laktózy, človek od 4. roku stráca schopnosť laktózu tráviť. Kefír, jogurt a syr obsahujú menej laktózy a bývajú lepšie stráviteľné.

Hormóny -> vplyv na rast detského organizmu.

Pesticídy -> toxická záťaž organizmu.

Nasýtené mastné kyseliny -> zvýšenie LDL cholesterolu.

Laktoglobulín -> vysoké riziko rozvoja alergií a autoimunitných ochorení.

Vápnik : fosfor 1,2 : 1 -> vyplavovanie vlastného vápnika z kostí (ideálne 2 : 1).

Množstvo bielkovín -> metabolická acidóza -> únik vápnika močom spolu s močovinou.

Pri prekyslení žalúdka -> dočasná úľava, ale následne reflexne zvýšenie sekrécie kyseliny.

Riziko rozvoja šedého očnéo zákalu a rakoviny vaječníkov.

Bróm – bráni úniku vápnika (ovocie, zelenina, orechy, strukoviny, nie je v mäse ani mlieku).

Ideálnymi zdrojmi vápnika sú sezam, kapusta, kel, brokolica, fazuľa, sója a orechy.

Diabetes mellitus (cukrovka) 1. typu – niektoré štúdie poukazujú na súvislosť medzi rozvojom cukrovky 1. typu a konzumáciou kravskeho mlieka v detstve, najmä v prvých 2 rokoch života.

## Biely rafinovaný cukor

Zásaditý -> dráždi sliznicu žalúdka k vyššej tvorbe kyseliny chlorovodíkovej.

Riziko rozvoja žlčkových kameňov a hypertenzie.

Kyselinotvorný->prekysľuje krv->vyplavenie Ca a Mg->unikajú močom->osteoporóza.

Podporuje rast baktérií -> zubný kaz.

Bolesti hlavy, zhoršenie imunity.

Rýchle vstrebanie -> vyplavenie inzulínu -> poškodenie ciev a pankreasu.

Rozvoj nežiadúcej črevnej flóry a následných tráviacich ťažkostí.

Nedostatok B1 potrebného pre metabolizmus cukrov->znížená syntéza glutamátu->zhoršenie pamäti.

## Oleje

Na zvyšovaní cholesterolu a rozvoji aterosklerózy sa dominantne podieľajú nasýtené mastné kyseliny (masť, bravčové a hovädzie mäso, mlieko a mliečne výrobky, kokos) a trans-formy mastných kyselín (fritovanie, vysmážanie na nevhodných olejoch, priemyselné margaríny v pekárenských výrobkoch, sušienky, čokoládové tyčinky, instantné polievky). Samotný cholesterol prijímaný v potrebe (napr. vajcia) má na hladinu cholesterolu v krvi vplyv, ale nie tak výrazný, ako nasýtené mastné kyseliny a trans-formy mastných kyselín. Väčšinu cholesterolu si organizmus vyrába sám a používa ho na syntézu vitamínu D, žlčových kyselín, pohlavných a kortikoidných hormónov a pri výstavbe bunkových membrán.

Ideálny pomer 6-omega a 3-omega je 1,5:1, denná dávka je 2,9 gramov 3-omega a 4,4 gramov 6-omega. V tomto pomere dochádza k úprave hladiny cholesterolu a krvného tlaku, zlepšeniu mnohých zápalových prejavov a prevencii kardiovaskulárnych ochorení. Na tepelnú úpravu potravín je vhodný panenský olivový olej z 2. lisovania pre svoje termostabilné vlastnosti (vydrží do 180°C) alebo sezamový olej, pre dennú konzumáciu tepelne neupravený panenský ľanový olej v kombinácii s bežným jedlom. Oba oleje upravujú hladinu cholesterolu a napomáhajú v prevencii a liečbe aterosklerózy. Na tepelnú úpravu nepoužívame sezamový ani slnečnicový olej. Najbežnejšie priemyselne používaným olejom je rafinovaný repkový olej. V procese rafinácie sa používa extrakčný benzín, voda, lúh a bieliace činidlá.

Potravina (lyžica)	6-omega (g)	3-omega (g)	6-omega : 3-omega
Repkový olej	3,1	1,5	2,1 : 1
Palmový olej	1,24	0,03	41,3 : 1
Saflorový olej	10,1	0,05	202 : 1
Sójový olej	7,2	1	7,2 : 1
Konopný olej	8,2	2,6	3,125:1
Slnečnicový olej	9,4	0,04	219:1
Kukuricný olej	7,9	0,1	79 : 1
Ľanový olej	1,8	7,5	0,24 : 1
Ľanové semienko	0,5	2,2	0,22 : 1
Olej z vlašských orechov	7,5	1,4	5,35 : 1

Potravina (lyžica)	6-omega (g)	3-omega (g)	6-omega : 3-omega
Losos (100 g)	0,6	1,5	0,4 : 1
Tuniak (100 g)	0,3	1,5	0,2 : 1
Pstruh (100 g)	1,4	2	0,7 : 1

Dennú dávku 3-omega spĺňa pol lyžice ľanového oleja alebo 200 g ryby konzumovanej aj s kožou.

### Glykemický index

Glukóza (hroznový cukor), sušené datle	100
Hranolky, pečené zemiaky, burizóny, ryžová múka	95
Med, zemiaková kaša, predvarená ryža, zemiaková kaša	90
Varená mrkva, corn-flakes, popcorn, pšeničná múka, bageta	85
Zemiakové lupienky	80
Čokoládová tyčinka, coca-cola, fanta, kukurica, maizena	70
Sacharóza (biely kryštálový cukor)	70
Banán, varené zemiaky v šupke, melón, krupica	65
Hroziarka, priemyslový pomarančový džús, zaváranina	65
Laktóza (mliečny cukor)	65
Biela dlhá ryža, ananás	60
Biele cestoviny, hnedá ryža	55
Javorový sirup, Jačmenný slad, Ryžový slad	54
Ryža natural, kiwi, pohánková múka, hrozno, jačmeň, ovos	50
Sójové mlieko	44
Celozrnný chlieb, hrášok, jablko, jahody, pomarančová šťava	40
Surová mrkva, hruška, figa, pomaranč, broskyňa, amarant	35
Fazuľa, šošovica, cicer	30
Čerešne, slivky, grapefruit, horká 70% čokoláda	22
Fruktóza, varená sója, mandarínky	20
Vlašské orechy, arašidy	15
Cibuľa, cesnak, koreňová zelenina, paprika, kapusta, brokolica	10
Xylitol	7

### Prekyslenie

Kyselinotvorné: mäso, syr, vajcia, obilniny, kukurica, šošovica, slivky, brusnice, cukor, nezrelé ovocie

Neutrálne: margarín, med, kukuričný škrob, káva, rastlinné oleje

Zásadotvorné: mlieko, zemiaky, zelenina, zrelé ovocie (okrem sliviek a brusníc), čaj

Príznaky prekyslenia: pálenie záhy, grganie, návrat potravy zo žalúdka, pocit plnosti aj po malom jedle, nafukovanie, zrýchlený pulz, bolesti hlavy.

Príznaky zásaditosti: pomalý pulz, chronické tráviace ťažkosti, únava po jedle, častý vznik močových kameňov.

### Koľkokrát viac obsahujú potraviny nenasýtených mastných kyselín ako nasýtených:

vajíčka	2
proso, pšeno	2
avokádo	3,5
paraorechy	4
ryža, tekvicové semená	4,5
pšeničné zrno	5
sezamové zrno, kukuričná múka	7,5
olivky, olivový olej, slnečnicový olej, tekvicový olej	8
pistácie	8,5
zelený hrášok	10
mandle	11
vlašské orechy	13-15
lieskové orechy	18

## **Bielkoviny**

Teória o neplnohodnotnosti rastlinných bielkovín bola prekonaná v roku 1963 na 6. Medzinárodnom kongrese o výžive.

Správne kombinácie rastlinných bielkovín, ktoré obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny:

Obilniny a strukoviny (kukuričné placky+fazuľové pyrė, celozrnný chlieb+cicerová nátierka)

Strukoviny a semená (cicerová pasta so sezamom)

Strukoviny a orechy (šošovicová polievka alebo prívarok s orechmi)

Obilniny a semená (celozrnný chlieb s nátierkou s pomletými sezamovými, ľanovými semenami)

Mäso obsahuje prebytok bielkovín, ktoré vedú podobne ako pri mlieku k prekysleniu a zvýšenému vylučovaniu močoviny obličkami, čo môže spôsobiť ich poškodenie. Mäso ďalej obsahuje veľké množstvo aminokyseliny metionínu, ktorý sa metabolizuje na homocysteín. Jeho ďalší osud závisí od dostatku vitamínov B6 (droždie tebi, listová zelenina, orechy, klíčky, ryža natural, sója), B9 (droždie tebi, listová zelenina, ovocie) a B12 (mäso, mliečne výrobky, vajcia, čerstvo naklíčené strukoviny, najmä cícer, kvasené potraviny, tempeh). Vysoká hladina homocysteínu poškodzuje cievy, vedie k predčasnej ateroskleróze a môže byť príčinou infarktu myokardu alebo mozgovej mŕtvice už v mladšom veku.