

## 9/13 Netradiční způsoby výživy

### Makrobiotika

- 50 % celozrnných obilovin
- 30 % zeleniny (syrová kvašená, vařená)
- 10 % luštěnin (sója)
- ne: mléko, živočišné tuky, ostré koření, cizokrajné ovoce
- vegetariánství - důraz na potravu rostlinného původu; vegani - jí pouze potravu rostlinného původu, vitariáni - pouze syrovou potravu)

### Dělená strava

- harmonicky kombinuje potraviny, zavádí pořádek do trávicího systému (konzumování potravin bohatých na bílkoviny současně s potravinami bohatými na škroby brání jejich přirozenému a úplnému strávení, proto se v rámci jednoho jídla nekonzumují, mohou se však kombinovat s neutrálními potravinami)
- skupina bílkovin: maso hovězí, telecí, skopové (ne vepřové), drůbež, ryby, výrobky ze sóji, vejce, nízkotučné mléko, jogurt, sýry do 50 % tučnosti, čaj, víno, ovoce (ne sladké hrušky, jablka, banány)
- skupina škrobů: celozrnné obilí, neloupaná rýže, celozrnné výrobky, brambory, některá zelenina (kadeřavá kapusta, cukrová kukuřice), ovoce, bramborový škrob, sladidla, pivo
- skupina neutrální: neztužené tuky, máslo, oleje, zakysané nízkotučné mléčné výrobky, šlehačka, tučné sýry, žervé, uzené masové výrobky, uzené ryby, zelenina, houby, klíčky, bylinky, ořechy, rozinky, žloutek, droždí, čaje
- vyhýbat se: bílé mouce, loupané rýži, sladidlům, konzervám, sušeným luštěninám, arašídům, syrovému bílku, brusinkám, vepřovému masu, syrovému masu, majonéze, octu, ztuženým tukům, černému čaji, zrnkové kávě, vysokoprocenním lihovinám

### Strava podle glykemického indexu (GI):

- některé sacharidy zvyšují hladinu krevního cukru více, jiné méně; čím více po jídle stoupne glykémie, tím více se musí vyplavit inzulínu a je větší tendence k ukládání tuku v organismu
- konzumace potravin s nízkým GI je výhodná pro zdravé lidi jako prevence civilizačních chorob
- hodnoty GI se zjišťují experimentálně (pro redukci hmotnosti - konzumovat potraviny s GI do 50)
- příklady některých potravin a jejich GI
  - brambory 50-90 (vařené ve slupce nebo pečené v troubě), cornflakes 72, hořká čokoláda 22, bílé fazole 30, houby 10, meruňky 50, mléko 25-30, mrkev 35, paprika 10, pomeranč 35, rajče 10, rýže bílá 56, sojové boby v konzervě 14, chipsy 75, pšeničný chléb 70, jogurt 32, ovesná kaše 48, špagety vařené 5 minut 35, zelí 10...

### Dieta podle krevních skupin

- vychází z předpokladu, že pro člověka je dobré to, na co je jeho tělo zvyklé - co jedli jeho předci; evoluce se podílí i na snášenlivosti lidského těla na jednotlivé skupiny potravin (stravu, kterou potřebuje určitá krevní skupina, tělo přijme a zpracuje)
  - podle krevní skupiny lze lidi rozdělit do čtyř skupin s doporučenými a zakázanými potravinami
- a) krevní skupina 0 - „lovci“
    - ideální je pro tuto skupinu maso, nevhodné jsou obilniny a potraviny z nich, brambory a mléčné výrobky; zeleninu a nekyselé ovoce lze jíst bez problémů
  - b) krevní skupina A - „zemědělci“
    - obilniny, potraviny z nich a rostlinná strava by měla tvořit základ; mléko a mléčné výrobky jsou nevhodné, stejně jako maso (lze jíst ryby), uzeniny a tuky
  - c) krevní skupina B - „kočovníci“
    - opak skupiny A - základ tvoří mléko a mléčné výrobky, vejce, masa (zvěřina, králík, jehněčí); nezdravá je pšenice, žito, kukuřice, nebo např. kuřecí maso
  - d) krevní skupina AB - „směs kočovníků a zemědělců“
    - lidé s touto krevní skupinou mají jíst potraviny určené pro lidi s krevní skupinou A i B - to, na co tělo reaguje dobře
    - nevhodné je maso, tučné mléko a sýry, máslo