

Striktní odmítání některých potravin je nešťastné

Rozhovor s Martinem Jelínkem, který vyšel v časopise „Zrnění“ zaměřeném na makrobiotiku.



KURZY ATAC
zdravé tělo, zdravá mysl

ZRNĚNÍ
ČASOPIS PRO PĚT MINUT DO DVANÁCTI

Řadu let teoreticky studujete a na sobě zkoušíte nejrůznější výživové směry včetně makrobiotiky. Je podle Vás třeba zrevidovat Kushiova dietní doporučení?

Mým životním posláním je vzdělávat zájemce o zdravý životní styl. Abych toto mohl dělat kvalitně a zodpovědně, je nutné projít osobní zkušeností jednotlivých výživových teorií. Většina diet a stravovacích systémů je postavena na určité filozofii, kterou je potřeba nejen pochopit, ale skrze vlastní individualitu i umět přenést do skutečného života – samozřejmě nejlépe tak, aby v dlouhodobé perspektivě nejen naše zdraví neohrožovala, ale naopak posunula požadovaným směrem.

Ortodoxně pojímaná makrobiotika je extrém (podobně jako například veganství či paleo), který v naprosté většině případů odklání metabolismus od rovnováhy. Takové stravovací přístupy je potřeba vnímat jako okrajové a vhodné pouze pro specifické situace, jejich „masová“ aplikace na populaci je principiálně špatná. Osobně bych Kushiova doporučení nerevidoval, ale spíše investoval větší snahu do jejich správného pochopení a praktickou aplikaci na metabolickou individualitu jedince. To znamená realizovat takový způsob stravování, který vychází nejen

z teoretických principů této filozofie, ale především vyhovuje potřebám každého člověka. U makrobiotiky je potřeba naučit se pracovat více demokraticky i s potravinami, které leží mimo konvenčně definované pásmo zdraví, a současně umět vyhodnotit metabolický profil jedince, na který se aplikují dílčí pravidla. Praxe ukazuje, že v tomto makrobiotici masově selhávají.

Můžete uvést nějaký příklad?

Jedním z největších problémů je už zmiňované pásmo zdraví, respektive ortodoxně prezentovaný způsob jeho vnímání. Původní myšlenka je kvalitní – omezit ze stravy potraviny, o kterých víme, že soubor jejich vlastností není pro lidské zdraví úplně nejvýhodnější, a tím pádem preferovat ty, které byly zařazeny do pásma zdraví. Jakmile se některým potravinám začneme striktně vyhýbat, dochází z pozice zákona akce a reakce hned k několika poměrně zásadním dopadům na kvalitu života:

- každá potravina disponuje širokým spektrem charakteristik, jako celek je jedinečná a originální. To znamená, že ji není možné ničím nahradit, máme možnost se pomocí kombinací jiných potravin pouze přiblížit k souhrnu jejích vlastností. Aby se jakákoli taková „náhrada“ co nejvíce přibližovala originálu, vyžaduje to nejen kvalitně nastudovanou teorii, ale také poměrně rozsáhlou praxi postavenou na trénované empatii, neboli schopnosti vcítit se do dané situace či problematiky. Toto se nenaučíme za pár týdnů nebo několik měsíců, jedná se o roky práce, než takový systém člověk vyladí. V tomto zkušebním mezidobí dochází k nemalým změnám ve kvalitě metabolických pochodů, které se následně odráží i na emočním rozpoložení člověka. Prostě jakmile začneme měnit koncepci stravování, kromě imunitního, hormonálního, nervového nebo srdečně-cévního systému ovlivňujeme i psychosomatickou platformu bytosti, jejíž fungování je přímo provázáno s metabolickou aktivitou, a to se vždy nějakým způsobem projeví na zdraví. V souvislosti s tímto se v poslední době stále častěji cituje pojem „ortorexie“.

- vynecháním jakékoli potraviny, na kterou jsme dlouhodobě zvyklí, přicházíme nejen o spektrum živin, ale především o její chuť. Ta je provázána s tvorbou emocí, jejichž absence se projeví na našem chování. Je pouze otázkou individuality, v jakém rozsahu se projeví.

Chcete nějak ze svého pohledu okomentovat tzv. škálu potravin od jin k jang? Jak úzce/široce vnímáte tzv. pásmo zdraví?

Makrobiotiku bych označil jako teorii holistickou, tedy celostní, s velmi intenzivní snahou o racionální přístup k problematice stravy i zdraví. To je typické pro Japonce, jejich kulturu i nazírání světa. Jsou velmi logičtí a svědomití. Myslím, že pásmo zdraví je velmi dobře definováno. Jde však především o způsob jeho interpretace, tedy o přístup k němu.

Vůči nám - indoevropským populacím – bych provedl dvě poměrně zásadní úpravy:

1. Nestavěl bych jako dokonalý střed rýži - ta je typická pro Asiaty, je třeba se posunout k tomu, na

co jsme geneticky adaptováni. Rýže se u nás nikdy nepěstovala, současně se od Asiatů lišíme proporcemi těla. Pokud se podíváme na složení rýže, zjistíme, že obsahuje velmi málo bílkovin. Pokud chceme praktikovat MB do dílčích geografických podmínek, tak je dobré, aby se změnil podíl mezi rýží a obilovinami obsahujícími lepek, na kterých naše národy vyrostly.

2. Je potřeba více racionálně hodnotit přístup ke konzumaci některých mléčných produktů. Je obecně známo, že metabolismus Asiatů z důvodu odlišného historicko-kulturního vývoje zpracovává živočišné mléčné produkty obtížněji, než je tomu u jiných populací. Tady je potřeba se samozřejmě shodnout na tom, jaké konkrétní produkty by měly splňovat podmínky makrobiotického způsobu uvažování.

Doporučujete pro Indoevropany obilniny obsahující lepek uvařené nebo i jako pečivo?

Jsem přesvědčen, že součástí naší stravy by mělo být v přiměřeném množství i pečivo, primárně ale kváskové, ke kterému se ortodoxní makrobiotika často staví zády. Pokud převáží ve stravě konzumace rýže, snížíme tím podíl bílkovin, což může v některých situacích vést k převažujícím katabolickým pochodům. To znamená, že v organismu převažují děje, skrze které dochází k rozkladu složitějších látek na jednodušší, součástí je i odbourávání bílkovin ze svalů. V jazyce makrobiotiky bychom takový stav označili jako převažující jin. Nejvíce tímto trpí sportovci, kteří si po přechodu na makrobiotickou stravu takto metabolicky škodí.

Sportovci si škodí sníženým příjmem bílkovin nebo ještě něčím dalším?

Sportovní výživa je specifikum, jejímž základem je nutnost přizpůsobit se úrovni psychické i fyzické zátěže jedince. K nejčastějším chybám dochází v oblasti:

1. Nedostatku bílkovin či jejich přebytku (z důvodu přílišné konzumace proteinových koncentrátů a aminokyselin),
2. Nesprávného poměru makroživin (sacharidů, tuků a bílkovin),
3. Nastavení celé koncepce stravování ve smyslu počtu porcí za den, jejich objemu a hodnotě energetické bilance.

Nyní k jednotlivým druhům potravin. Je podle vás zelenina jinovější než luštěniny?

To záleží, o jakých luštěninách se budeme bavit. Pokud to jsou více olejnaté, obsahují více tuků, tedy jinou. Tím se posouváme trochu jinam, než když vezmeme v potaz například kořenovou zeleninu, kterou navíc ještě tepelně upravíme. Ale i s luštěninami můžeme kouzlit, můžeme je dlouze namáčet, nastartovat fermentační procesy, či lehce naklíčit. Otázkou pak je, jak a v čem je tepelně upravíme. A zda je ve finále budeme zbavovat vlákniny nebo ne, protože tím výrazně

snížíme podíl antinutričních látek. Takže tady hraje roli obrovská spousta faktorů, kterými má význam se zabývat. Abychom mohli hodnotit, co je více jin, nebo jang, musíme se zabývat tím, jak je zpracováváme včetně tepelné úpravy a jaké vybíráme konkrétní druhy.

Jak učíte procentuální složení obilného talíře?

Je to jednoduchá věc. Žijeme v době, která má tendenci nazírat na oblast výživy a zdraví skrze vědecké poznatky. Víme proto, že zprůměrovaný (byť je to trochu nešťastný pojem) lidský metabolismus pro svoje průměrné požadavky potřebuje za den určité množství konkrétních živin - sacharidů, tuků, bílkovin, vlákniny a mikroživin (vitaminů, minerálů, antioxidantů, fytochemických látek). V rámci makroživin (sacharidů, bílkovin, tuků) bychom měli vždy na prvním místě sledovat množství bílkovin.

Existují minimální metabolické potřeby příjmu bílkovin. Ty se u průměrného pracujícího muže pohybují kolem 1,1 – 1,3 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, u žen je to o jednu až dvě desetiny nižší. U sportovců tato potřeba roste. Dále platí pravidlo, čím nižší podíl živočišných výrobků ve stravě je, tím více se zvyšuje potřeba bílkovin kvůli zajištění aminokyselinového spektra v oblasti esenciálních aminokyselin. Takže například u vegetariána či vegana se můžeme dostat na minimální potřebu kolem 1,5 g bílkovin na 1 kg tělesné váhy, která zajistí, že v metabolismus nebudou převládat katabolické pochody. Pokud bychom vzali makrobiotickou stravu s konzumací ryb, pro 100 kg muže (i když to vlastně možná není ideální postava, smích) se bude potřebovat alespoň 120 g bílkovin za den. To je první věc, ze které vycházíme ve skladbě talíře.

Dobře. Ale asi to není 120g fazolí, ale právě jen jejich bílkovinné složky?

Správně. U počítání obsahu makroživin ve stravě je potřeba znát alespoň základní složení jednotlivých potravin, což v praxi nemusí být žádná operace mozku – není nutné fungovat jako chodící encyklopedie a znát do detailu složení každé potraviny, po běžnou praxi postačí zprůměrované hodnoty (například podíl bílkovin v luštěninách se pohybuje od 20 do 30 procent). Záleží nejen na druhu luštěniny (například sója je nejbohatším zdrojem bílkovin), ale také na způsobu jejich zpracování (pokud luštěninu oloupeme, zbavíme ji nemalého množství vlákniny, podílové zastoupení bílkovin tak výrazně vzroste).

Abychom dosáhli teoreticky požadovaného množství bílkovin, je potřeba počítat u všech surovin, které máme na talíři.

Pokud vezmu v potaz objemově nejvíce zastoupenou složku, tedy obilí, položím si otázku – bude součástí chodu maso, nebo ne? Pokud bude na talíři ryba, vždy se změní poměry mezi makroživinami. Pokud nebude, začnu přemýšlet o tom, jaké obilí zvolím. To znamená - bude to rýže nebo něco jiného? S výjimkou kukuřice snad všechny ostatní obiloviny i pseudoobiloviny mají větší podíl bílkovin než rýže. Takže to bude buď rýže, případně zvolím obilninu s vyšším podílem bílkovin (například některé druhy pšenice obsahují 16 - 18 % bílkovin, což je 2x více, než má rýže). Pokud to bude obyčejný standard v podobě např. žita, nebo pohanky, pohybují se kolem

11 – 13 % bílkovin. Takže podle těchto úvah nastavím množstevní základ obilí. Poté zajistím ostatní zdroje proteinů, tedy rybu nebo luštěninu. I tady záleží na tom, jakou luštěninu zvolím a v jaké úpravě, od toho se bude odvíjet zastoupení bílkovin.

Na prvním místě tedy řešíte dostatečné množství bílkovin na talíři a potom následuje?

Následuje individuálně zvolený poměr mezi tuky a sacharidy. U makrobiotického způsobu uvažování to znamená, že hledám rovnováhu mezi poměrem všech surovin na talíři. Jakmile jsou vyřešeny bílkoviny (tedy zdroje a množství obilovin a luštěnin), přemýšlím, zda pro danou situaci potřebuji vyšší zastoupení tuků nebo sacharidů, na základě toho doladím poměr mezi obilovinami a luštěninami či jinými zdroji tuků. Končím u zeleniny, kde obecně platí, že je lepší ji tepelně upravovat kvůli stravitelnosti vlákniny. Myslím si, že není správný převažující podíl syrové zeleniny, na to vždy náš trávicí trakt doplácí. Další dochucovadla jsou spíše třesničkou na dortu, které už tak velkou pozornost nevěnuji.

Obecně by se obiloviny měly pohybovat v rozmezí 20 – 40% objemu, zelenina 20 – 40 % a luštěniny 10 – 20 %.

Jak často používáte celozrnnou rýži?

Vyhovuje mi, pokud je podíl mezi bezlepkovými a lepkovými obilovinami v poměru 1:2. To znamená, že jednou za den mám nějakou bezlepkovou obilovinu a dvakrát lepkovou.

Zařazujete i bílou rýži?

Bílá rýže by neměla být pravidelnou součástí jídelníčku. Má vysokou glykemickou hodnotu, minimální podíl mikroživin, příliš vysoký podíl sacharidů, málo bílkovin. Vyplácí se ale například u sportovců jako součást před- nebo po- tréninkové stravy z důvodu rychlé stravitelnosti a cíleného ovlivnění svalového metabolismu.

Jak zařazujete oves, žito, ječmen, pohanku? (např. ve formě vloček)

Kvalita kupovaných vloček není dobrá. Lépe stravitelné jsou vločky, pokud je nafermentujeme. Nemám k nim ale bližší vztah a osobně je nijak často nepoužívám. Vhodné jsou jako přídatek do polévek. Jako hlavní přílohu volím rýži, jáhly a hlízy v menším podílu, buď batáty, nebo brambory.

Řešíte téma lepku?

Pouze u jedinců, jejichž střevní trakt vykazuje jakékoli reakce na tuto složku. Bezlepkové stravování u zdravé populace považují za módní trend. Lepek sám o sobě není zdravým lidem nebezpečný, problematická je jeho kombinace s kaseinem, jednoduchými cukry a aditivy.

Používáte často tlakový hrnec na obilniny?

Ano, především proto, že urychluje čas na jejich přípravu.

Namáčíte vše nebo jen něco?

Namáčím všechny obiloviny, v naprosté většině případů se je snažím mírně fermentovat. Namáčecí vodu slévám a při průběhu namáčení ještě několikrát propláchnu. Tím se výrazně sníží podíl antinutričních látek. Vyplavené minerály nahrazuji konzumací lisovaných šťáv z kořenové zeleniny.

Kromě fermentace se snažím obiloviny i naklíčit, výrazně tím zlepším jejich nutriční profil. Tento jinový proces vyrovnám tím, že je tepelně upravím varem v tlakovém hrnci.

Jak obiloviny fermentujete?

Nijak speciálně – pouze je nechám namočené delší dobu. I přesto, že je strava mým koníčkem i profesí, snažím se v praxi jí nevěnovat zbytečně mnoho času. Jsem přesvědčen, že nežijeme proto, abychom jedli, smysl života leží na jiných úrovních.

Řešíte téma kyseliny fytové?

Nedívám se pouze na dílčí složky, ale na komplex antinutričních látek přítomných v potravinách. Abychom zlepšili stravitelnost, je nutné obiloviny i luštěniny řádně proplachovat, namáčet a důkladně tepelně upravovat. Tím se sníží podíl antinutričních látek až o 80 %, což považuji za výhru.

Věnujete se podrobněji poměrům vody a obilovin?

V praxi se tím „zatěžuji“ pouze v situacích, kdy chci ovlivnit chuť potraviny, standardně ale používám přibližně 4 díly vody na 1 díl obilných zrn. Po jejich uvaření je důkladně propláchnu pod

tekoucí vodou. Například důkladným proplachem rýže po jejím uvaření můžeme eliminovat množství arzenu o 50 - 80 %.

Proplachujete tedy obiloviny před i po vaření?

Vždycky. Toto je jedna z několika věcí ve výživě, na kterou se zaměřuji velmi úzkostlivě. Cílem vyváženého stravování je zajistit dostatek živin a energie a současně eliminovat maximální možné množství nežádoucích složek (antinutriční faktory) – důkladné proplachování včetně namáčení jsou nezbytnou součástí základního přístupu ke stravování, které je zastoupeno převážně rostlinnou složkou.

Nyní k luštěninám. Řešíte jejich poměr s vodou?

Zde platí to samé jakou u obilovin. Protože ale obsahují menší podíl sacharidů a větší zastoupení bílkovin, méně bobtnají, dávám proto méně vody.

Do kolika jídel denně radíte zařazovat luštěniny?

Z důvodu jejich horší stravitelnosti (vysoký obsah vlákniny, bílkovin a antinutričních složek) se snažím v průměru jednou denně. Výjimku tvoří situace, kdy z luštěnin vyrobím pomazánku, jejíž stravitelnost je díky specifickému způsobu výroby mnohem lepší, než u celých zrn.

Řešíte celozrnnost luštěnin? Loupete nějaké?

Luštěniny důkladně namočím na 6 – 12 h a poté je nechám mírně naklíčit (orientačně dalších 10 - 12 hodin). Jakmile vyraší klíček, slupka se naloupne a poté, když luštěninu přivedeme k varu, slupka se oddělí a procesem cezení ji odstraním. Tento postup nám zajistí eliminaci největšího počtu antinutričních látek včetně vlákniny.

Jsou pro vás adzuki příliš jangové?

Nemám je moc v oblibě, zatěžují mi trávení, nijak často je nepoužívám. Jedná se ale o můj subjektivní vjem. Jejich nutriční potenciál je vysoce kvalitní, je tedy zbytečné se jim vyhýbat, pokud nám vyhovují.

Jak hodnotíte sóju a sójové produkty?

80 % globální produkce sóji je geneticky modifikovaná, proto první podmínkou pro její použití je vždy bio kvalita. Druhá podmínka je, aby byla fermentovaná, takže se snažím vyhýbat sójovým bobům, masu, mouce, často i tofu (to používám pouze do miso polévek). Používám tempeh, který je lehčí na stravení a naprostým fenoménem jsou sójové omáčky a miso pasty.

Pár otázek na zeleninu. Doporučujete konzumaci syrové?

V podstatě ne s výjimkou menšího množství lisovaných šťáv z kořenové zeleniny. Nerozpustná vláknina v syrové zelenině je komplikovaně stravitelná a způsobuje potíže při zažívání. Pouze v létě zařazuji i syrovou z důvodu jejího osvěžujícího účinku, ale pouze v malém množství.

Používáte v zimě konvenční zeleninu, nebo jen bio, případně bio sušenou?

Sušená zelenina mi nevyhovuje. Používám „bio bedýnkové“ systémy a uskladňuji ji ve sklepě. Orientačně je to v zimě zhruba 50% bio zeleniny.

Jak často zařazujete miso polévku?

Pokud si připravuji polévku, vždy do ní dávám miso, takže v podstatě denně.

Jak často a kolik zařazujete řas?

Řasy zařazuji pravidelně z důvodu výhodného obsahu bazických prvků. Používám je především do polévek.

Jak často používáte shoyu, umeocet?

Používám tamari a shoyu. Umeocet nepoužívám, chuťově mi více vyhovují umeboshi, ty ale vnímám jako skutečný doplněk pouze ve specifických případech.

Jaké druhy olejů používáte? Do kolika jídel denně?

Díky tomu, že jsem aktivní silově zaměřený sportovec, pohybuji se na poměrně nízkých hodnotách tuků ve stravě. Oleje používám pouze v malých množstvích – některé na tepelnou přípravu do vybraných jídel, jiné jako součást zálivek do studené kuchyně, nejčastěji se jedná o kombinaci lněného a olivového oleje, které dohromady dají zajímavý podíl mastných kyselin. Tuky přijímám především ze semínek a oříšků, v celkovém součtu přibližně 50 – 60 g tuků za den. Na tepelnou úpravu je důležité hlídat kouřový bod, z hlediska vysoké teplotní stability mononenasyčených mastných kyselin doporučuji olivový olej. Neznamená to ale, že tyto jmenované druhy olejů jsou nejlepší, je možné si vybírat z poměrně široké nabídky.

Zařazujete syrové ovoce? V sezóně? U dětí?

V létě ano. U dětí je potřeba se z výchovných důvodů vyhýbat jakékoli formě násilí, což platí i pro přístup ke stravování. Optimální je nastavit hranice a nechat prostor jejich svobodné vůli kvůli výběru toho, co sami považují za nejlepší. Podle toho, jaké návyky jim v dětství vytvoříme, s takovými pracují a rozvíjí je i v období růstu a dospívání.

V principu je to o tom, že u dětí bychom měli preferovat jejich svobodnou vůli a volbu, proti které bychom neměli dospělácky protestovat. Naším úkolem je především zajistit potraviny v co nejvyšší kvalitě. Děti se de facto vychovávají samy, my rodiče jsme od toho, abychom celý proces pouze dozorovali a v případě potřeby řídili na základě svých životních zkušeností, pravidel morálky a svého nejlepšího svědomí.

U dětí ovoce rozhodně ano, ale je potřeba vyhýbat se nezralému ovoci, chemicky upravenému a v zimních podmínkách i jižnímu ovoci (citrusům, banány apod.).

Jak často zařazujete tepelně zpracované ovoce?

Zhruba půl na půl se sušeným ovocem.

Jaké živočišné produkty a jak často zařazujete?

Osobně nekonzumuji téměř žádné živočišné produkty. Jsem přesvědčen o tom, že většina mléčných výrobků nám škodí více než maso. Výjimku tvoří zakysané mléčné produkty, mým favoritem je kefir z tibetské houby.

Pokud nahlížíme na maso bez morálního filtru, jsou nevhodnější ryby. U nich je důležité střídat dodavatele. Výhodné jsou ryby žijící v tekoucích vodách, protože u nich je nejnižší hodnota znečištění. Ryba z řeky je vhodnější než ryba z rybníku, a ryba z moře je také vhodnější než ryba z rybníku (vždy ale záleží na tom, v jakém rozsahu je voda znečištěná, takže toto členění je skutečně hodně obecné). Také je vhodnější konzumovat ryby, které neobsahují velké množství

tuku, jelikož právě v něm se uchovávají nejvíce toxické látky.

Chcete něco dodat k mléčným výrobkům?

Za prvé je lepší se vyhnout kravským produktům, kvalitnější jsou ovčí a kozí.

Za druhé - nesmí to být mléko.

Za třetí - musí být fermentované.

A za čtvrté - musí být dobře stravitelné.

Tím pádem se vylučují specifika, jako jsou tvarůžky a tvrdé sýry, zůstanou pouze některé kyšky a keřiry, či dlouhozrající sýry měkkého typu. Čím déle zrají, tím mají méně laktózy (probiotické kultury se živí laktózou), proto enzymaticky nezatěžují tolik trávení. Čím méně tučné sýry, tím lepší. Tyto výrobky doporučuji konzumovat maximálně obden. Teoreticky vzato je úplně nejlepší koupit tyto produkty přímo od farmáře.

Doporučujete občasné jiné maso, vejce, ghí, máslo?

Obecné doporučení je snižovat konzumaci masa. Důvod je ten, že jako společnost jsme příliš masožravá. Obecná pravidla nám říkají, že je vhodné se vyhýbat především červenému masu, jelikož obsahuje nejvyšší podíl škodlivých látek. Dále eliminovat tučné maso, tedy preferovat libové. Pokud by konzumace masa u běžného člověka byla 1 x za den, považoval bych tento stav za výhru. Průměrný člověk jí maso 3x denně, což je s ohledem na naše zdraví extrémní.

Pro výběr masa je velmi důležité nejen, to čím je zvíře krmeno, ale i v jakém prostředí žije a jak bylo usmrceno, což velkým způsobem ovlivňuje finální kvalitu masa.

Konvenční vajíčka jsou produktem především faremních velkochovů, kde slepice jsou krmeny speciálně připravenými vysokonutričními směsí. To se bohužel odráží na kvalitě vajec. Obsahují například vysoké množství syntetického betakarotenu, případně jódu, který ovlivňuje funkci štítné žlázy.

Pokud tedy chceme konzumovat vajíčka, tak výhradně z domácí produkce. Je potřeba si uvědomit, že jsou velmi těžce stravitelná, pro běžného člověka je optimální četnost jejich konzumace 3 x týdně dvě vejce. Pokud někdo nekonzumuje vajíčka dlouhou dobu, může i jedno vejce znamenat velkou zátěž na trávení. Až na specifické situace, kdy potřebujeme dodat více jangu, případně navýšit podíl bílkovin ve stravě, nevidím v jejich konzumaci žádný extra přínos. Podobné je to i s ghí a máslem, které zastupují především nasycené formy tuků.

Pokud někdo praktikuje standardní MB, nebude mít deficit vitamínu B12?

Pokud konzumujete ortodoxně pojímanou MB stravu a rybu zařazujete pouze 1 x týdně, hrozí v dlouhodobém horizontu vyčerpání zásob vitamínu B12. V takových situacích je nezbytně nutné

užívat doplněk stravy. V rostlinných fermentovaných potravinách se nachází pouze o analogy vitamínu B12, které plnohodnotně nenahradí formu nacházející se v živočišných potravinách.

Jakou byste doporučil značku tohoto doplňku?

Nejprve je dobré se podívat, o jaký vitamín máte zájem. Může to být buď pouze vitamín B12, nebo celý komplex vitamínů řady B1-B12. Osobně preferuji cestu komplexnosti, nelíbí se mi příjem izolovaných látek, navíc v extra vysokých dávkách. Pokud vybíráte vhodný produkt, hledejte takový, který obsahuje extrakty z fermentovaných kvasnic.

Jaké je vaše osobní zásadní doporučení, postřeh, rada k současnému člověku, který praktikuje makrobiotiku? Aneb co je podle vás nejzásadnější pro lidské zdraví?

Nejdůležitější je snažit se udržovat rovnováhu na všech úrovních – tedy metabolické i psychicko-emoční. V oblasti stravování se snaha o preferenci kteréhokoli směru dlouhodobě nevyplácí. Čím více se odkláňíme od pestrosti a rozmanitosti, tím větší energii musíme investovat do zajištění rovnováhy, v podstatě se jedná o základní projev zákona akce a reakce. Problém ortodoxní makrobiotiky spočívá ve striktním odmítání některých skupin potravin, což je velmi nešťastné. Praxe ukazuje, že toto způsobuje řadu metabolických komplikací, což je velká škoda, protože makrobiotika je skutečně nádherně logickou a dobře uchopitelnou filozofií.

Můžete to nějak rozvést? Tyto komplikace způsobuje nezdravý psychický postoj nebo skutečné výživové deficity? A jaké metabolické komplikace máte na mysli?

Potíže jsou vyvolány obojím. Už jsme zmiňovali problém ortorexie, u metabolických komplikací je na vině především dlouhodobý nedostatek bílkovin způsobující svalový katabolismus a deficit vápníku projevující se především na hustotě kostí.

Proč si myslíte, že za Vámi lidé chodí pro radu? Proč byste lidi za sebou pozval?

Poradenství se věnuji pouze okrajově v rámci volného času. Mojí hlavní pracovní náplní je pořádání kurzů v oblasti výživy a zdraví, v nabídce máme i makrobiotiku. Považuji za smysluplnější lidi naučit ryby chytat, než jim rybu dát. Poradenství řeším primárně u zájemců se specifickými problémy, které vyžadují individuální přístup.

Moc toho o Vás nevíme, zajímalo by nás, kde jste se makrobiotice učil.

Jsem typický profil člověka, který je studijní typ a současně je postižen vysokoškolským vzděláním. Mám zakořeněnou tendenci nejprve problém nastudovat, pak jej realizovat v praxi a nakonec tyto zkušenosti sdílet s ostatními, kteří prošli podobným vývojem (nejčastěji na kurzech, workshopech či konferencích). Takto už dvacet let testuji jednotlivé výživové teorie. Je to sice běh na dlouhou trať, ale jedině takto je možné uchopit realitu holistickým způsobem. Nejsem schopen tvrdit, že bych měl jednoho učitele. Mým cílem je celostní vnímání světa, respektuji takto názory všech. Správné je vždy pouze to, co dlouhodobě funguje v praxi.

Máte i online program s názvem Makrobiotika v české kuchyni, můžete nám ho stručně představit?

Jedná se o měsíční on-line kurz, ve kterém učíme zájemce o makrobiotiku nejen základním pravidlům této filozofie, ale především její aplikaci do praxe v našich zeměpisných podmínkách. Vyvinul jsem program na tvorbu stravovacích režimů, který je nedílnou součástí studia u nás, ve kterém se studenti učí vytvářet různé formy jídelníčků na základě konkrétních úkolů. Program má tu výhodu, že umí vyhodnocovat dílčí charakteristiky jednotlivých potravin i pokrmů – kromě sčítání obsahu živin, energetické bilance či glykemických hodnot je to především vyhodnocení acidobazických dějů, termického vlivu stravy, úrovně stravitelnosti a kvality energií (jin a jang). Takto se snažím předat zájemcům o studium celostní pohled na problematiku stravování.

To zní trochu pohádkově. Copak program vyhodnotí kvalitu výchozích surovin (minerály v mrkvi ze zahrádky versus byť bio mrkvi z Tesca)? Anebo do výsledku zahrne způsob úpravy, který může výrazně posunout kvality energií?

Program nehodnotí kvalitu potravin, tuto odpovědnost musí nést každý sám, žádný software včetně umělé inteligence za nás nemůže rozhodnout, co budeme jíst. Výuková hra slouží jako pomůcka, ve které pracujete s libovolně zvolenými potravinami a skládáte z nich konkrétní recepty do podoby celodenního jídelníčku. Program vám ukáže, jaké množství živin a energie každá potravina, recept i celodenní jídelníček obsahuje, jaká je hodnota glykémie (glykemický index i nálož), úroveň stravitelnosti, termický vliv, acidobazická charakteristika (ve smyslu jednotlivých stupňů kyselínotvornosti a zásadotvornosti) a v neposlední řadě i kvalita energie (převažující podíl jin nebo jang).

Program prostě umí počítat a hodnotit, od toho je programem. Odpovědnost za svoje zdraví ale neseme pouze my sami, rozhodnutí o výběru je tedy pouze na nás.