

# Jíme zdravě se Senior Deníkem (9)

V našem seriálu vám chceme ukázat, že stravovat se zdravě neznamená stravovat se nákladně – a že to navíc nemusí být ani nijak složité

## Platýs na cizrnovém lůžku

**Ingredience: platýs 100 g, naklíčená cizrna 60 g, rajče 120 g, baby špenát 50 g, červená cibule 1 ks, olivový olej 5 g, kurkuma, himálajská sůl, pepř**

Mlsné jazyky orientované na rybí speciality dnes nemohou pohrdnout receptem, jenž kromě specifické kombinace chutí v sobě skrývá i nutriční tajemství v podobě nemalé dávky bílkovin. Čerstvý filet z platýse řádně omyjeme, osolíme, opepříme a posypeme kurkumou. Poté jej vložíme do trouby, kterou jsme si předehřáli na 180 stupňů, a pečeme zhruba čtvrt hodinky. Mezitím si na pánvi orestujeme červenou cibuli, ke které po chvíli přidáme na kostičky nakrájené rajče a větší část omytých lístků baby špenátu. Když špenátové listy slehnou, přisypeme na pánev kuličky naklíčené cizrny, celou směs ochutíme pepřem a himálajskou solí, podlijeme troškou vody a pod pokličkou několik minut dusíme. Jakmile je rybí maso upečené a křehké, vytáhneme platýse z trouby a servírujeme ho na delikátním cizrnovém lůžku se zeleninovou směsí, kterou ještě zpestříme čerstvými listy baby špenátu. Foto: archiv Školy zdravého vaření



## Poradna Martina Jelínka



### Jak můžu zmírnit překyselení organismu?

Pojem překyselení organismu je velmi nešťastný. Je vehementně propagován mnoha výrobci a prodejci doplňků stravy, kteří se tak snaží zvýšit prodej svých produktů. Acidobazická rovnováha, ze které označení překyselení vychází, je soubor velmi složitých a komplexních biochemických pochodů v těle, které jsou nejvíce ovlivňovány faktory jako je dýchání či správná funkce ledvin. Určitou roli hraje i strava a pitný režim, primárně ale je formou tendenčního ovlivňování dílčích reakcí, které jsou vždy pod kontrolou systémů, jež mají za úkol v těle udržovat rovnováhu. V praxi to znamená, že existují potraviny s kyselým (např. citron) nebo zásaditým (některé druhy zeleniny) pH, které ale organismus umí z pozice snahy o udržení rovnováhy správně zpracovat. Nemalou roli hrají potraviny, které tyto děje řídí ne z pozice hodnoty pH, ale toho, jak se acidobazic-

ky v těle chovají při trávení – zralý citron má zásadotvorné tendence, mléko, alkohol nebo káva naopak kyselinotvorné. Jídelníček, který splňuje pravidla pestrosti a vyváženosti, nemůže u zdravého jedince způsobit žádnou pohromu v oblasti tzv. překyselení. Nemá smysl se tedy tímto „strašákem“ vůbec zabírat, obzvláště na základě měření pH moči lakmusovými papírky (což se děje nejčastěji), případně se snažit měnit pH krve, které je vždy stabilní. Může se stát, že se dlouhodobě stravujeme nevhodně (nevyváženě) s výraznou převahou příjmu kyselinotvorných potravin (maso, alkohol, káva, sladkosti). K tomu připočteme fakt, kdy acidobazické děje zásadně ovlivňuje emoční stres. Dojde tak k situaci, že se jednou homeostatické systémy „vyčerpají“ a vznikne choroba, jejímž základem je právě porucha acidobazické rovnováhy, nejčastěji vedoucí k tzv. acidóze (překyselení). To jsou ale extrémy, které je potřeba řešit komplexně, samotná úprava stravy situaci nevyřeší.

## Soutěž

Ve dvaceti vydáních Senior Deníku nyní můžete soutěžit o zajímavé ceny. Kdo správně odpoví na soutěžní otázku a bude vylosován, získá knihu výživového poradce Martina Jelínka *Mámo, táto, nezabíjejte mě!* a jeden ze tří voucherů na individuální konzultaci v jeho poradně nebo roční předplatné vstupu na web Škola zdravého vaření.

Dnešní soutěžní otázka zní:

**Platýs je:**

- býložravec
- sladkovodní ryba
- mořská ryba

Odpovědi pošlete do úterý 12. května včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu [jana.janoscova@denik.cz](mailto:jana.janoscova@denik.cz).

Správná odpověď z 8. dílu soutěže: karob je alternativa kaka. Dvěma výherkyněmi jsou **Alena Kašpárková z Ostravy-Poruby** (vstup na web) a **Marie Reichlová z Klimkovic** (kniha). Blahopřejeme.

**Seriál připravují a autory receptu jsou Martin Jelínek a Eva Šimčíková, tvůrci webu [www.skolazdravehovareni.cz](http://www.skolazdravehovareni.cz)**

**Chcete se zeptat na cokoli z oblasti správného stravování? Posílejte své dotazy na [www.poradceprovyzivu.cz](http://www.poradceprovyzivu.cz).**

