

Peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 3/2013
CENA 49 Kč • 1,95 €

**JAKÁ
JE CENA**
dokonalé krásy?

SÓJA

Je opravdu
rostlinou
budoucnosti?

MÓDNÍ INSPIRACE

z přehlídkových mol

VAŠE DIETA:

► Marie z Nové Homole

-57KG

► Kateřina
z Olomouce

-22KG

**CAMERON
DIAZ**

JE TO LEPŠÍ NEŽ
V PĚTADVACETI





Věděli jste, že...

OPTIMISTÉ ŽIJÍ DÉLE?

VE SROVNÁNÍ S PESIMISTY PRÝ LÉPE ODOLÁVAJÍ NEMOCEM A DOŽÍVAJÍ SE VYŠŠÍHO VĚKU. JSOU TAKÉ ÚSPĚŠNĚJŠÍ V PRÁCI, PŘI STUDIU I VE SPOR-TU, MĚNĚ ČASTO TRPÍ DEPRESEMI A SNÁŽE ODOLÁVAJÍ STRESU.

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Podle odborníků většina z těchto poznatků svědčí o tom, že trvalý negativní postoj ke světu škodí zdraví. Pokud totiž člověk pocituje nepřátelské emoce, vylučují se do těla určité chemické látky, které zvyšují riziko srdečního onemocnění.

NASERVÍRUJTE SI DOBRU NÁLADU

Každodenní pořádná porce optimismu nám všem prospívá. V organismu se díky ní rozlévá hormon štěstí – seroto-

nin. Abychom ho neměli v zásobě málo, je důležité dostatečně spát, pravidelně cvičit nebo se jinak hýbat a také jíst vyváženou a zdravou stravu.

PSYCHICKÁ VYROVNANOST JE ZÁKLAD

Pokud se občas cítíte smutní, bez energie či stresovaní, naučte se s tím pracovat. Vše, co se nám přihodí, je totiž čistě věcí pohledu. Dokonce i na nepříjemných situacích lze najít něco hezkého či pozitivního, pokud člověk chce.

MĚJTE SE RÁDI

Ten, kdo má k sobě pozitivní vztah, je současně aktivní, umí se i lépe uvolnit, je schopen vypnout a užívat si sám se sebou. Navíc také dokáže akceptovat a mít rád ostatní. A platí to i obráceně: kdo k sobě cítí despekt a nemá se rád, vyvolává vůči sobě odpor, takže se ostatní snaží již z dálky se mu vyhnout. Kdo sám sebe přijímá i se svými slabiny, je obdobně schopen akceptovat i nedostatky svých blízkých.

MĚJTE RÁDI LIDI

Lidé jsou velice rádi, když je přijímáte kladně i s jejich nedostatky, když jste k nim tolerantní a velkomyšní. Když jim dokola nepřipomínáte, čím špatným se liší, v čem se mýlí a co dělají jinak, než byste dělali vy. Nejvíce oblíbení jsou ti, kterým nedělá problém odpouštět. Právě schopnost velkomyšlného odpuštění totiž příznivě naladí lidské vztahy.

TŘI ROKY NAVÍC

Lékaři naměřili pesimisticky laděným lidem vyšší hladiny cholesterolu a krevního tlaku, tedy hlavních rizikových faktorů pro vznik infarktu. U optimistů naopak zaznamenali o 9% nižší riziko, že onemocní srdeční chorobou. Podle průzkumů žijí lidé s pozitivním pohledem na svět v průměru o tři roky déle než pesimisté.

NAPROGRAMUJTE SE NA DOBRU NÁLADU

Pokuste se vytyčit si určité zásady či pravidla, zkuste s nimi pracovat a naučte se jimi řídit. Uvidíte, že se výsledky dostaví!

PRAVIDLO Č. 1 VÍM, CO CHCI

Mějte pořád nějaké cíle a plány. Nemějte strach ze snů! Kdo má cíl a jde za ním, hledí do budoucna pozitivně a malé prohry či problémy ho neskolí.

PRAVIDLO Č. 2 NEMOHU ZA TO

Neobviňujte se z věcí, které nemůžete ovlivnit. Netrapte se problémy, které vy nemůžete vyřešit, nebo jsou prostě neřešitelné.

PRAVIDLO Č. 3 MÁM VŠE PEVNĚ V RUKOU

Už jen samotné pomyšlení na to, co

všechno člověk dokáže, podporuje optimismus. Uvědomte si, co všechno jste už v životě udělali a ještě uděláte – pro své blízké, v zaměstnání, pro přátele. Držte se toho, že si vždy dokážete poradit, že nejste bezmocní a pokaždé se najde nějaké řešení.

PRAVIDLO Č. 4 JSEM NA SEBE PYŠNÝ

Nezamlouvejte své úspěchy a nezdůrazňujte své chyby. Je to zbytečné a působíte potom jako falešně skromní. Nebojte se sami sebe pochválit. Důvěra ve vlastní schopnosti přináší vnitřní spokojenost.

PRAVIDLO Č. 5 DOKÁŽU SE POUČIT Z CHYB

Nikdo není dokonalý. A každý v životě dělá chyby. Důležité je se za ně nestydět a z nezdarů se poučit. Nemá smysl se tím donekonečna trápit. Hodte vše za hlavu a jděte dál.

PRAVIDLO Č. 6 UMÍM ODPOUŠTĚT

Pokud se naučíte řídit tímto pravidlem, pomůže vám to zbavit se ošklivých myšlenek, a mít tak hlavu volnou pro hezké věci. Odpustit by měla být radost, kterou si můžeme vzájemně dopřát. Umět odpustit není znak slabosti, ale síly!

PRAVIDLO Č. 7 UMÍM SE USMÍVAT

Zkuste se každý den na lidi ve svém okolí usmát. Už jenom to, že někomu jinému uděláte radost, nastartuje vaše pozitivní myšlení. A pozitivně myslet znamená déle a radostněji žít. >>>>





JÍDLO PRO DOBROU NÁLADU

STRAVA, KTEROU PŘIJÍMÁME, OVLIVŇUJE NAŠI NÁLADU, EMOCE I ENERGETICKOU ROVNOVÁHU. JESTLI JSME MALÁTNÍ A APATIČTÍ, NEBO RADOSTNÍ A PLNÍ ENERGIE, ZÁLEŽÍ MIMO JINÉ I NA TOM, CO JÍME.

Látka, na které v první řadě závisí naše dobrá nálada a náš pocit pohody, se nazývá serotonin. Tento neurotransmitter působí na nervový systém a přináší uvolnění a pocit štěstí. Aby ho naše tělo mohlo vyrábět, potřebuje jednak tryptofan, který je obsažen v určitých potravinách, a jednak sacharidy. Organismus totiž dokáže správně přijímat tryptofan pouze tehdy, pokud má k dispozici dostatek sacharidů. Musíme tedy obojí přijímat v dostatečném množství, aby hormon štěstí, serotonin, mohl dostatečně rozvinout svůj účinek.

VESELÉ POTRAVINY

✗ **Banány** jsou skutečné „ovoce štěstí“ – obsahují nejen značné množství tryptofanu, ale také jsou bohaté na sacharidy.

✗ **Mléčné výrobky, drůbež, vejce, ryby, špalda a ořechy** – všechny tyto produkty obsahují spoustu tryptofanu, ze kterého přímo „vyrábí“ hormon štěstí, serotonin.

✗ **Kakaové boby** obsahují látky, které mají stimulační účinky a způsobují euforii. Vedle toho se v čokoládě nachází také tryptofan. Je tedy pravda, že čokoláda skutečně navozuje pocit štěstí a pohody.

✗ **Sladkosti** – obsahují hodně cukru, což je sacharid s nejrychlejším účinkem. Proto také sladkosti přinášejí obzvláště rychle pocity štěstí. Účinek však trvá pouze krátce a brzy je třeba doplnit další sladkosti, což samozřejmě není vůbec dobré pro štíhlou linii.

✗ **Celozrnné výrobky, sójové výhonky, luštěniny a tmavě zelená listová zelenina** – obsahují spoustu hořčičku, který má protistresové účinky.

✗ **Celer** – jak bulvový, tak řapíkatý obsahuje látku, která uvolňuje a uklidňuje. Éterický olej, který zodpovídá za vůni celeru, má kromě toho afrodisiakální účinky.

● Produkce serotoninu je závislá na stálém příjmu kvalitní výživy. Pravidelná, vyvážená jídla a svačiny poskytují našemu mozku to, co potřebuje k příjemným pocitům a spokojené náladě.

● Zajistěte si dostatečný příjem zdravých tuků. Bez jejich adekvátního příjmu je pro tělo nemožné vyprodukovat dostatek serotoninu. Nepodléhejte proto dietám, které se úplně vyhýbají tukům. Místo toho vyhledávejte zdravé tuky, které vám budou přinášet dobré pocity.



SÓJA: ROSTLINA BUDOUCNOSTI?

**VĚDCI O SÓJI MLUVÍ
JAKO O ROSTLINĚ
BUDOUCNOSTI.
PŮSOBÍ TOTIŽ
JAKO PREVENCE
CIVILIZAČNÍCH
CHOROB. I PŘESTO
MŮŽE V NĚKTERÝCH
PŘÍPADECH LIDSKÉMU
TĚLU ŠKODIT...**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Sójové boby mají nepopíratelné klady – jsou mimořádně hodnotné pro vysoký podíl bílkovin, kterých je v nich asi dvakrát víc než v masu. Jsou bohatým zdrojem energie a mají vhodné složení aminokyselin. Obsahují také lecitin nutný pro přeměnu tuků a cukrů a značné množství vlákniny. Jsou bohaté na minerální látky a vitamíny. Sójové boby ve srovnání s jinými luštěninami obsahují také značné množství tuku, který se však řadí do kategorie zdravých tuků, tak jako třeba tuk obsažený v rybách.

PROTI STÁRNUTÍ

Sója obsahuje také řadu dalších přírodně působících látek, jakými jsou především rostlinné estrogény, snižující nepříjemné vedlejší projevy přechodu a stárnutí a současně působící jako prevence některých druhů rakoviny, osteoporózy a vysokého cholesterolu. Na druhou stranu se v posledních letech objevují i rizika spojená s konzumací sójových výrobků. Pro určité skupiny lidí může být sója v některých formách škodlivá.

KOJENCŮM SÓJA NEPROSPÍVÁ

Právě vysoký obsah rostlinných estrogenů je důvodem, proč se sója nedoporučuje kojencům, a tedy ani kojícím ženám. A také ne mužům a ženám,

kteří se snaží přivést na svět potomka. Ze sóji se prý uvolňuje látka, která snižuje kvalitu spermatu. Sója a výrobky z ní mohou také u citlivých a disponovaných lidí vyvolat alergickou reakci. Podobně jako třeba arašídů, vlašské ořechy, mák, rybí maso a mořské plody nebo další potraviny. S konzumací sóji je také spojeno nadýmání, proto se nedoporučuje lidem s problematickým zažíváním.

DŮLEŽITÉ JE ZPRACOVÁNÍ

Řada nutričních poradců se shoduje na tom, že sója je pro nás přínosem, pokud jde o produkty vyrobené tradičními asijskými postupy, především fermentováním. Fermentací se zlepšuje

stravitelnost sójových výrobků. Dokonce je snášenější i lidé trpící alergií na sóju. Jde o takové výrobky jako tofu, tempeh a natto, fermentované japonské omáčky shoyu a tamari a kořeněná pasta miso. Bohužel sója jako luštěnina i jako mouka je těžce stravitelná a zatěžuje trávení. Odborníci tedy nedoporučují pravidelné mlsání sladkostí ze sójové mouky a krupice nebo časté svačeni sójových jogurtů a pudíngů.

NA MÍSTĚ JE UMÍRNĚNOST

Celkově se dietologové shodují, že sója na stůl patří, ale je třeba s ní umět nakládat, vybírat si správné druhy produktů a konzumovat potraviny ze sóji umírněně a v menších porcích. Sója

je tedy zdravou potravinou, ale jako se vším ani s ní se to nesmí přehánět.

JAK PŘIPRAVIT SÓJOVÉ BOBY?

Sója, jako jiné luštěniny, je třeba namočit, nejlépe přes noc. Nejdříve ji přeberte, propláchněte a pak zalijte vodou. Měla by se máčet cca 12 hodin. Potom vodu slijte a v nové vodě vařte doměkka. Můžete použít i tlakový hrnec, který proces vaření urychlí. Sóju solte až po dovaření. Takto uvařenou sóju můžete použít jako základ pomazánky – umelte ji na masovém strojeku nebo rozdrťte v robotu. Z této hmoty můžete také vytvořit karbanátky – buď vegetariánské, nebo můžete k sójovému základu přidat mleté maso. Z uvařené sóji můžete připravit také kaše, polévky, přidat ji do salátů nebo třeba do rizota. K rychlé přípravě salátů a pomazánek lze využít i konzervovanou sóju v plechovce.



**SÓJOVÉ MASO
PO ČÍNSKU**

PŘÍSADY:

- ▶ 1 BALÍČEK SÓJOVÝCH NUDLIČEK
- ▶ 2 LŽIČKY KARI
- ▶ 1 LŽIČKA ZÁZVORU
- ▶ 1 LŽIČKA SOLI
- ▶ 2 LŽÍČE SÓJOVÉ OMÁČKY
- ▶ 2 LŽÍČE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 LŽÍČE MEDU
- ▶ 1 LŽÍČE ŠKROBOVÉ MOUČKY
- ▶ 1 LŽÍČE SEKANÝCH MANDLÍ
- ▶ 1 CIBULE NAKRÁJENÁ NA PROUŽKY
- ▶ 2 ROZDRČENÉ STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 100 ML OLEJE

1. Sójové maso namočte přes noc do studené vody nebo ho 15 minut povařte. Vymačkejte z něj vodu.
2. Všechny uvedené ingredience smíchejte v misce dohromady, přidejte sójové maso a dobře promíchejte. Na rozpáleném oleji směs osmažte dorůžova. Při smažení stále promíchejte, aby se směs nespojila.



**SÓJOVÁ
POMAZÁNKA**

PŘÍSADY:

- ▶ 250 G SÓJOVÝCH BOBŮ
- ▶ KMÍN
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ CIBULE
- ▶ ČESNEK
- ▶ BAZALKA
- ▶ MLETÁ ČERVENÁ PAPIKA
- ▶ ČERSTVÁ PAPIKA

1. Sóju uvařte s kmínem doměkka. Po vychladnutí ji umelte na masovém mlýnku nebo rozmixujte.
2. Přidejte olivový olej, sůl, nadrobno nakrájenou cibuli, utřený česnek, bazalku, tymián, červenou papriku a nadrobno pokrájenou čerstvou papriku.





PRO A PROTI, PROČ JÍST SÓJU

PRO: Obsahuje dvakrát více bílkovin než maso

Jeden kilogram sójových bobů obsahuje zhruba tolik bílkovin, kolik jich má dva a půl kilogramu masa. Proto je sója oblíbená mezi vegetariány.



PRO: Podporuje krásu pleti

Sója se uplatňuje také v kosmetice. Díky obsahu přírodních sterolů a fytoestrogenů je oblíbenou součástí krémů pro zralou pleť. Na povrchu kůže dokáže vytvořit jakýsi ochranný film, který pleť chrání před nepříznivými vlivy počasí. Zároveň pokožku hydratuje a působí proti předčasnému stárnutí. Umí také zbavit nepříjemných pigmentových skvrn a sjednotit barvu obličeje.



PRO: Zasytí vás na dlouho

Sója obsahuje málo sacharidů, a to i ve srovnání s ostatními luštěninami (čočkou, fazolemi nebo hrachem). Navíc v ní najdete také hodně vlákniny. Díky ní patří k potravinám s nízkým glykemickým indexem, ze kterých se sacharidy uvolňují pomalu, méně proto probouzejí pocit hladu a dokážou zasytit na delší dobu.

PRO: Zmírňuje klimakteriální projevy

Sója je dobrou společnicí pro ženy v období klimakteria. Na trhu je řada potravinových doplňků a léků vyrobených právě z této rostliny. Eliminuje návaly horka, bušení srdce a časté bolesti hlavy. Příznivě působí také při inkontinenci a suchosti kůže a sliznic.

PROTI: Nedodá tělu vitamíny B 12 ani železo

Na rozdíl od masa sója neobsahuje důležitý vitamín B12 a složitě to u ní bývá i s využitím jinak slušného množství důležitého stopového prvku – železa.



PRO: Působí jako prevence proti rakovině tlustého střeva

Vědci identifikovali novou skupinu léčivých látek obsažených v sóji, které by mohly předcházet vzniku rakoviny tlustého střeva a případně i napomáhat její léčbě. Tým vědců v Oaklandu objevil v sóji přirozené lipidové molekuly, které byly nazvány sfingadieny (SDs). Zdá se, že tyto látky by mohly být základem pozitivního působení sóji na lidský organismus a mohly by také hrát klíčovou roli v boji s rakovinou tlustého střeva.

PROTI: Patří mezi potraviny, které spolehlivě nadýmají

Nestravitelné oligosacharidy jsou příčinou toho, proč sója často nadýmá. Tato negativní vlastnost se však dá zmírnit namáčením, tepelnými úpravami a zároveň i klíčením.

