

Racionální strava a jiné formy alternativní výživy v gastronomii

Radek Oliver

Bakalářská práce

2011

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav biochemie a analýzy potravin
akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radek OLIVER**
Osobní číslo: **T08167**
Studijní program: **B 2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Technologie a řízení v gastronomii**

Téma práce: **Racionální a jiné formy alternativní výživy
v gastronomii.**

Zásady pro vypracování:

- 1. Charakterizace jednotlivých forem výživy**
- 2. Využití racionální stravy v restauračním zařízení**
- 3. Srovnání alternativních gastronomických směrů**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] VLASTIMIL KUBÁŇ, PETR KUBÁŇ, Analýza potravin – Skripta MZLU v Brně.

[2] TOMÁŠ KOMPRDA, Výživou ke zdraví, Temi CZ.

[3] BROWN SIMON, Makrobiotika pro každý den, 978802491400, Grada.

[4] HANA ZEMANOVÁ, Biokuchařka, 9788087049204, Sword.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Dagmar Švecová**
Bzenec

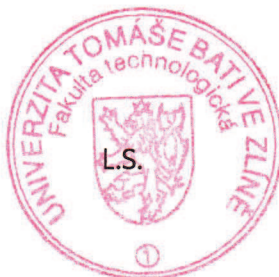
Datum zadání bakalářské práce: **25. února 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. května 2011**

Ve Zlíně dne 23. března 2011



doc. Ing. Petr Hlaváček, CSc.
děkan



doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.
ředitel ústavu

Příjmení a jméno: Oliver Radek

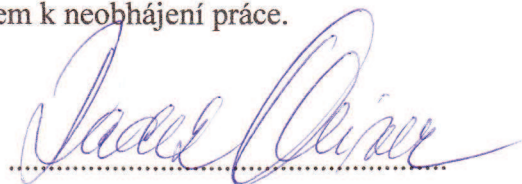
Obor: Technologie a řízení v gastronomii

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- 1 beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- 3 beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- 5 byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- 7 beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- 9 beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- 14 beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- 17 beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně 30.května 2011



¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

(5) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(10) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své

náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženy.

(11) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(6) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

³⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(4) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(7) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(12) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Racionální strava a jiné, podobné formy alternativní výživy nejsou mnohdy plně založeny na vědeckých poznatcích o výživě. Některé z nich vycházejí z lidských emocí, filozofického názoru, celkového způsobu života, osobních zdravotních podnětů a často mají kořeny ve východních tradicích. Alternativní formy výživy nemohou být i přesto odmítány. Tato práce pojednává o jejich začlenění do stravovacích systémů v gastronomii, vysvětluje jejich základní principy, rozdílnosti, úskalí, ale i možnosti a příklady jejich přímého využití v restauračním zařízení. Rozumný přístup k výživě totiž může přispět ke zdraví člověka.

Klíčová slova:

Racionální strava, výživa člověka, alternativní formy, gastronomie, restaurační zařízení, stravovací systémy, zdraví člověka.

ABSTRACT

Rational diet and other similar forms of alternative nutrition are often based on other than exclusively scientific knowledge about nutrition. Some of them are based on human emotions, philosophical views, life style, health condition, and often have their roots in Eastern traditions. Yet they cannot be rejected. This paper discusses their incorporation into food systems in gastronomy, explaining their basic principles, differences, difficulties, as well as the possibilities and examples of their direct use in gastronomic businesses. Sensible approach to nutrition can be beneficial to human health.

Keywords:

Rational diet, human nutrition, alternative forms, cuisine, restaurants, catering systems, human health.

Na tomto místě bych chtěl poděkovat paní Mgr. Dagmaře Švecové za příkladné vedení a konzultace při tvorbě této mé práce, paní Mgr. Svatavě Škrabalové za spolupráci při provingu a hodnocení restaurací a panu Mgr. Antonu Pasienkovi za jazykovou úpravu.

Motto:

„Jíme proto, abychom žili!“

Prohlašuji, že jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků, je-li to uvedeno na základě licenční smlouvy, budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

Podpis studenta

OBSAH

I	1 VÝŽIVA ČLOVĚKA.....	12
1.1	LIDSKÁ VÝŽIVA.....	12
1.1.1	POTRAVA.....	13
1.1.2	POŽIVATINY.....	13
1.1.3	POKRM.....	15
1.1.4	JÍDLO.....	
1.1.5	STRAVA.....	14
1.2	SPRÁVNÁ – RACIONÁLNÍ – VÝŽIVA.....	15
1.3	PYRAMIDA VÝŽIVY.....	16
1.4	VÝŽIVOVÝ STAV, NUTRIČNÍ ÚROVEŇ.....	25
1.5	VÝŽIVOVÁ JAKOST POTRAVIN URČENÝCH PRO STRAVOVACÍ ZAŘÍZENÍ.....	25
II	2 HLAVNÍ ZÁSADY PŘI RACIONÁLNÍ STRAVĚ.....	27
III	3. DĚLENÁ STRAVA.....	28
3.1	HISTORIE DĚLENÉ STRAVY.....	29
3.2	HAYŮV SYSTÉM V RESTAURAČNÍM STRAVOVÁNÍ.....	30
3.3	KLASIFIKACE POTRAVIN.....	30
3.4	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA A PRINCIPY DĚLENÉ STRAVY.....	31
3.4.1	PRAVIDELNÁ STRAVA.....	31
3.4.2	ZDRAVÁ STRAVA.....	31
3.4.3	NEZDRAVÁ STRAVA.....	31
3.4.4	KLID PŘI JÍDLE.....	31
3.5	PODROBNĚJŠÍ PRINCIP KOMBINACE POTRAVIN.....	32
3.5.1	PRAVIDLA DĚLENÉ STRAVY.....	33
3.6	PŘÍKLAD NABÍDKY JÍDELNÍHO LÍSTKU.....	33
3.7	PRAKTICKÉ POŽADAVKY V RESTAURAČNÍM ZAŘÍZENÍ.....	35
IV	4 VEGETARIÁNSTVÍ.....	36
4.1	DEFINICE VEGETARIÁNSTVÍ.....	36
4.2	PROBLEMATIKA BÍLKOVIN.....	37
4.3	VEGETARIÁNI A VITAMÍNY.....	37
4.4	ZÁSADY VEGETARIÁNSKÉ A VEGANSKÉ STRAVY.....	37
4.4.1	VEGETARIÁNSKÁ STRAVA.....	37
4.4.2	VEGANSKÁ STRAVA V NABÍDCE RESTAURACE.....	38
V	5 BIOPOTRAVINY V GASTRONOMII.....	39
5.1	TŘI NEJVĚTŠÍ POVĚRY O BIOPOTRAVINÁCH.....	39

VI 6 MAKROBIOTICKÝ TALÍŘ V GASTRONOMII.....	43
6.1 MAKROBIOTIKA.....	43
6.1.1 TEORIE MAKROBIOTIKY.....	44
6.2 PROBLEMATIKA MAKROBIOTICKÉ VÝŽIVY.....	45
6.3 ZÁSADNÍ KLÍČE PRO VAŘENÍ MAKROBIOTICKÉ STRAVY.....	45
6.4 MAKROBIOTICKÝ JÍDELNÍ LÍSTEK A JÍDELNÍČEK.....	46
VII 7 ZÁSADY PRO TVORBU RACIONÁLNÍHO JÍDELNÍČKU A JÍDELNÍHO LÍSTKU.....	48
VIII 8 ZÁSADY PRO PŘÍPRAVU JÍDEL RACIONÁLNÍ STRAVY V GASTRONOMII.....	50
8.1 CO KONKRÉTNĚ NABÍZEJÍ RESTAURACE ZDRAVÉ VÝŽIVY?.....	50
8.2 DALŠÍ SPECIALITY RESTAURACÍ RACIONÁLNÍ VÝŽIVY.....	51
8.2.1 RYCHLÝ SNACK, ZDRAVÉ SNÍDANÉ A SVAČINY.....	52
8.2.2 BEZMASÁ JÍDLA PRO VEGETARIÁNY.....	52
8.2.3 JÍDLA TYPU SNACK A ZDRAVÉ DEZERTY.....	53
8.2.4 PŘÍRODNÍ ŠŤÁVY A LIMONÁDY.....	53
8.2.5 ZAJÍMAVÉ NÁLEŽITOSTI JÍDELNÍHO LÍSTKU RESTAURACÍ ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ.....	54
8.3 INTERIÉR GASTRONOMICKÉHO PROVOZU RACIONÁLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	54
IX 9 UKÁZKA INTERNETOVÉ PREZENTACE „RESTAURACE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU“.....	56
ZÁVĚR	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	59
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	60
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	61

ÚVOD

V posledních letech měl již každý z nás možnost seznámit se s termíny zdravá výživa, zdravý životní styl, potřeba zvýšené konzumace ovoce a zeleniny, makrobiotika, vegetariánství, BIO produkty, racionální strava atp. Pravdou je, že zdravý životní styl tvořený hlavně racionálním stravováním má v nemalé míře pozitivní vliv na lidské zdraví. I tento směr či způsob života má však svá pravidla, která by každý z nás měl mít na paměti. Aspekty s tím související a možnost jejich využívání, ale i nemožnost jejich použití v restaurační gastronomii a jiných stravovacích zařízeních, uvádím v této své práci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA ČLOVĚKA

1.1 Lidská výživa

Pod pojmem lidská výživa je zahrnuto zajištění živin potřebných pro udržení:

1. životní aktivity (plná výkonnost všech životních a pracovních funkcí);
2. zdraví (výživa by měla sloužit minimálně k udržení stávajícího zdravotního stavu, lépe k podpoře zdraví);
3. růstu (týká se dětí a mladistvých, u dospělých přichází v úvahu jen soustavná obměna tkání, regenerace po těžkých operacích nebo případný nárůst svalové hmoty);
4. rozmnožování (růst plodu v těle matky a výživa při kojení, spermatogeneze).

Výživa má dvě hlediska:

- zajišťování materiálních a funkčních nároků organismů;
- proces vedoucí k požadovanému výsledku (hlavně konzum potravy, včetně psychologických a sociologických souvislostí).

V případě, že pod pojmem výživa je chápáno hlavně uspokojování materiálních potřeb organismu, jde o tyto procesy:

- I dodávání energie, kterou organismus potřebuje pro získávání tepla
a pro průběh různých životních procesů (metabolismus, vlastní funkce orgánů myšlení, rozmnožování aj.);
- II dodávání hmoty (chemického materiálu pro výstavbu těla), která je nezbytná pro:
 - obnovu organismu,
 - výstavbu tkání,
 - tvorbu nových organismů (vajíček a spermatozoí a růst plodu v těle matky),
 - ochranu organismu před nepříznivým prostředím (pro tyto účely je často potřeba daleko větší koncentrace vitaminů a jiných biologicky aktivních látek, než stačí pro růst nebo obnovu tkání).

1.1.1 Potrava

Potrava jsou všechny materiály, které mohou být použity k výživě lidí. Zemědělské produkty i přírodní nepěstěné rostliny nebo divoká zvířata mohou být potravinářskými surovinami a tím se přímo nebo nepřímo stávají potravou. Pokud potrava slouží k výživě lidí, označuje se jako poživatina, pokud slouží k výživě zvířat, jde o krmivo.

1.1.2 Poživatiny

Poživatiny jsou materiály sloužící jako potrava pro výživu lidí.

Patří k nim: potraviny, nápoje, pochutiny a lahůdky. Zákon o potravinách pojem poživatina již nezná.

Potraviny jsou poživatiny, jejichž hlavní funkcí je dodávání energie a živin organismu. Do této kategorie, která představuje hmotnostně nejvýznamnější složku stravy, patří většina poživatin.

Nápoje jsou většinou zařazovány do samostatné skupiny poživatin. Jsou to poživatiny, které slouží k zásobení organismu vodou.

Pochutiny jsou poživatiny, které se konzumují pro naplnění spíše psychických potřeb. Jsou konzumovány pro žádanou vysokou sensorickou hodnotu nebo tuto hodnotu potravinám dodávají (např. koření, hořčice, ocet, sůl) nebo pro povzbudivé, osvěžující účinky (např. káva a čaj).

Mezi potravinami a pochutinami tvoří přechodnou skupinu lahůdky. Jsou to poživatiny, které jsou konzumovány především pro svou vysokou sensorickou hodnotu, ale na rozdíl od pochutin mají značnou výživovou hodnotu a obsah energie. Do této kategorie patří např. čokoláda a jiné sladkosti a výrobky studené kuchyně. Zvyšují požitek z konzumu potravy, ale dodávají organismu příliš mnoho energie.

1.1.3 Pokrm

Jako pokrm je označována potravina (nebo směs potravin) upravená ke konzumu. Např. jablko je potravina a zároveň pokrm, protože se může přímo požívat. Naproti tomu je např. brambor potravina, ale není pokrm, protože se musí před konzumací nejprve tepelně zpracovat. Podobně syrové maso je potravina, ale z něho připravená pečeně je pokrm.

Kombinace několika pokrmů se nazývá sestava pokrmů (např. vepřová pečeně, knedlík, zelí a masová šťáva) a podává se jako jeden z chodů při jídle.

1.1.4 Jídlo

Jako jídlo je označována sestava chodů, konzumovaná v určitou denní dobu. Příkladem je snídaně, přesnídávka, oběd a večeře. Často se zaměňuje pojem pokrm a jídlo. Jídla se zpravidla skládají z několika chodů tvořených sestavami pokrmů.

Jídla, konzumovaná v jeden den nebo v jiném časovém intervalu (např. o víkendu, nebo o svátcích), tvoří tzv. sestavu jídel.

1.1.5 Strava

Pojmem strava se označuje vše, co člověk skutečně zkonsumuje v určitém časovém intervalu (den, týden, měsíc nebo rok). Pojmy strava a potrava se často zaměňují (potrava – vše, co je možno konzumovat pro účely výživy).

Strava se v mezinárodní terminologii označuje jako dieta. Tyto pojmy mají tedy stejný význam. V hovorovém jazyce se pod pojmem dieta zpravidla rozumí léčebná dieta (tj. strava osob nemocných určitou chorobou nebo usilujících o snížení své tělesné hmotnosti).

Stravovací režim je způsob stravování během dne nebo jiného časového intervalu. Zahrnuje množství požívatin zkonsumované při jednotlivých jídlech, skladbu jídel a rytmus jejich požívání.

Plán stravy na den, týden, měsíc nebo jiný časový interval (zahrnující sestavy pokrmů a jídel) se nazývá jídelníček. Vypracování jídelníčku zajišťuje pestrost stravy a příjem přiměřeného množství potřebných živin. Jídelníček bývá zpracováván zejména

v zařízeních stravovacích služeb, kde se lidé stravují celý den nebo alespoň podstatnou část dne (např. v nemocnicích, vojenských stravovacích zařízeních, zařízeních vězeňské služby, ve školách apod.).

Od jídelníčku se odlišuje jídelní lístek, což je seznam nabízených pokrmů nebo sestav pokrmů, nabízených ke konzumu v zařízeních stravovacích služeb (např. v restauraci). Z jídelního lístku si osoba vybírá tu sestavu pokrmů, která jí vyhovuje, kdežto jídelníček nabízí jen určitou definovanou stravu nebo stejně hodnotné alternativy. [MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2. vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003. 148 s. ISBN 80-7231-106-9.]

1.2 Správná – racionální – výživa

Výživa, která obsahuje optimální množství a poměr hlavních živin, minerálních látek a vitaminů a ve stravovacím procesu (co do formy, úpravy, způsobu a četnosti přijímaných pokrmů) odpovídá současným vědeckým poznatkům.

Pokud zahrnuje i rozložení jídel a jejich složení, jedná se o racionální stravovací režim.

Pro usnadnění vypracování systému racionální výživy byly ustanoveny výživové doporučené dávky, které obsahují hodnoty hlavních živin, vitaminů, minerálních látek, stopových prvků, vlákniny, cholesterolu a dalších nutrientů určené pro jednotlivé věkové a fyziologické skupiny na biologické úrovni, které při jejich dodržení prokazatelně vedou k podpoře zdraví.

V roce 2004 požádala Koordinační skupina pro bezpečnost potravin, prostřednictvím Hlavního hygienika ČR, Vědecký výbor pro potraviny o poskytnutí odborného vyhodnocení a eventuálního upravení nového předloženého návrhu „Výživových doporučených dávek v ČR“. Nejprve bylo nutné sjednotit používané názvosloví, které bylo různými odborníky chápáno rozdílně a vedlo tak k častému nepochopení. Bylo rozhodnuto používat pojmy, které jsou v souladu s mezinárodní terminologií.

Za základ použitého názvosloví bylo vzato členění definované v monografii „*Present Knowledge in Nutrition*“ (Ziegler 1996), kdy se dle obsahu rozlišují tři stupně

doporučení – nutriční standardy (také referenční dávky nebo hodnoty), obecná výživová doporučení a doporučení založená na skupinách potravin.

Nutriční standardy (*Nutritional Standards*) jsou definovány jako množství živin na den, které na základě soudobých znalostí kryje fyziologickou potřebu „téměř všech“ zdravých osob. Jsou určeny odborníkům jako referenční dávky (hodnoty). Nutriční standardy jsou shodné s pojmem zavedeným v USA jako „*RDA*“ (*Recommended Dietary Allowances*) nebo v EU jako „*PRI*“ (*Population Reference Intake*).

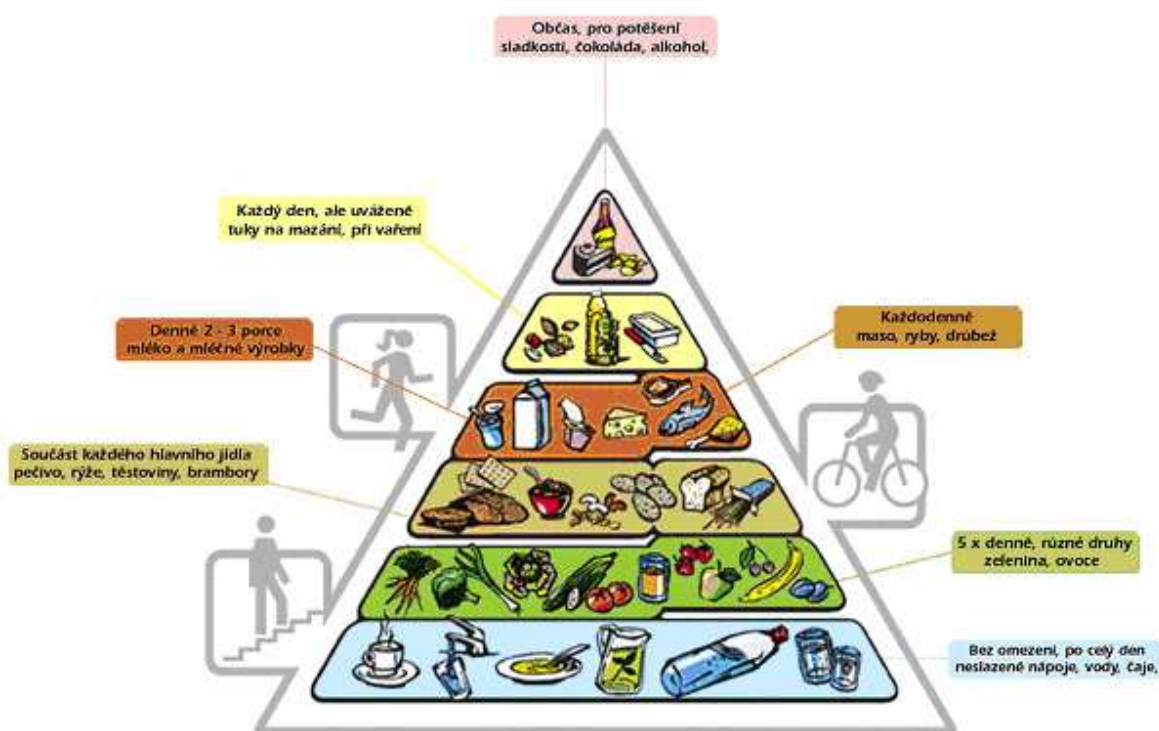
Hodnota *RDA/PRI* je obvykle stanovena jako výživová potřeba skupiny osob, u které předpokládáme normální rozložení hodnot potřeby. Průměrná hodnota potřeby živiny ve skupině (*Average Requirement, AR*) + 2 směrodatné odchylky průměru pak tvoří hodnotu *RDA/PRI*. Tato hodnota tedy pokrývá nejméně 97,5 % skupiny (populace).

Obecná výživová doporučení (*Dietary Recommendations*) se od nutričních standardů liší tím, že doporučují spotřebu určitých typů potravin, které mají vztah k ochraně zdraví populačních skupin. Často se používají i pro ty složky poživatin, pro které není *RDA/PRI* dostupné, včetně neesenciálních látek. Používá se ke kvalitativnímu nebo kvantitativnímu vyjádření, ve vztahu k celkové výživě. Tato obecná výživová doporučení jsou určena pro širokou veřejnost. Popisují mnohdy jen rámeček pro spotřebu jednotlivých živin (např. procento podílu mastných kyselin z celkové energie).

Doporučení založená na skupinách potravin (*Food Based Dietary Guidelines*) jsou vlastně nutriční standardy a obecná výživová doporučení přeložená do praxe každodenního života člověka. Vyjadřují se v podobě konkrétních druhů potravin a jejich množství, často v podobě počtu typických porcí. Právě taková doporučení jsou pro ochranu zdraví populace nejdůležitější. /HOZA I., VELICHOVÁ H. 2005.: *Fyziologie výživy, učební text, část I.* Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická/

1.3 Pyramida výživy

V podmínkách ČR takové doporučení existuje v podobě tzv. pyramidy výživy. Pyramida názorně vysvětluje jak skladbu, tak doporučené množství a poměr druhů potravin ve správně složeném jídelníčku.



Obr.1. Pyramida výživy – doporučená množství

Potravinovou pyramidu sestavili odborníci jako názornou pomůcku výživových doporučení. Potravinová pyramida se skládá z 6 potravinových skupin, rozdělených do čtyř či pěti pater. Ke každé potravinové skupině je napsán doporučený počet porcí, které by člověk měl za den sníst. Velikost porce je zde jasně definována.

První patro pyramidy (základna) – obilniny

Základem stravy by měly být produkty vyrobeny z obilnin – patří sem pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, cornflakes, pohanka, knedlíky, kukuřičné výrobky. Tato potravinová skupina je bohatá na minerální látky, polysacharidy (složené cukry – hlavně škrob – velmi důležitý zdroj energie), vitamíny a vlákninu. Méně významnou složkou obilnin jsou bílkoviny, jedna bílkovina však stojí za zmínku, a tou je lepek. Existují lidé trpící nesnášenlivostí lepku a tudíž musí ze stravy vyloučit potraviny, které lepek obsahují (pšenice, ječmen, oves, žito).

Obsah jednotlivých živin v mouce závisí na stupni vymletí obilného zrna. Čím výše vymleté, tím více zůstává obalových vrstev a vzniká tak celozrnná mouka, která je zdraví

jednoznačně prospěšnější než mouka bílá.

Celozrnné výrobky obsahují více obalových vrstev zrna, více bílkovin, tuku, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Bílé mouky jsou energeticky bohaté, ale chudší na vitaminy a minerální látky.

V poslední době se na trhu objevují i méně známé obiloviny, jako je proso, pšenice špalda, pšenice dvou- a jednozrnka, pohanka, amarant aj. Tyto obiloviny mají jisté přednosti, např. pohanka obsahuje látku rutin, který působí antiskleroticky, navíc tyto obilniny neobsahují lepek a jsou tudíž vhodné pro bezlepkovou dietu.

Pro zdravou výživu doporučované cereální tyčinky a směsi musíme konzumovat uváženě, protože obsah energie a tuku bývá dosti vysoký (hlavně u výrobků s polevami a přidavkem ořechů).

Denně bychom měli sníst 3 – 6 porcí obilovin.

1 porce:

1 krajíc chleba (60g)

1 rohlík či houska

1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125 g)

1 miska ovesných vloček nebo müsli

Druhé patro pyramidy – ovoce a zelenina

Ovoce

Ovocem nazýváme jedlé plody a semena stromů, keřů a bylin. Můžeme je konzumovat buď

v syrovém stavu (jako jedinou potravinu spolu se zeleninou), nebo zpracované. Marmeládu a jinak na sladko upravené ovoce však již neřadíme do tohoto patra pyramidy. Hlavní složkou ovoce je voda. Ovoce je výborným zdrojem sacharidů. Obsah bílkovin a tuků je zanedbatelný. Tuk je obsažen ve velké míře pouze ve skořápkovém ovoci. Ovoce je

kvalitním zdrojem vitamínu C a některé ovoce obsahuje i vitamíny skupiny B a karotenoidy. Skořápkové ovoce je bohaté na vitamín E. Nesmíme zapomínat na minerální látky a jiné ochranné látky, zejména pak tzv. antioxidanty, které chrání tělo před účinkem volných radikálů. Ovoce je bohaté i na další látku, a to vlákninu, zejména na její jeden druh, který nazýváme pektin (podílí se na snižování hladiny cholesterolu v krvi). Ovoce je velmi aromatické a chutné, což je způsobeno těkavými silicemi, cukry a organickými kyselinami. Jakýmkoli zpracováním se výživová hodnota ovoce snižuje. Denně bychom měli sníst 2 – 4 porce čerstvého ovoce.

1 porce:

jablko, pomeranč či banán (100g)

miska jahod, rybízu, borůvek

sklenice neředěné 100 % ovocné šťávy

Zelenina

Zelenina jsou jedlé části, zejména kořeny, bulvy, listy, nat', květenství a plody jednoletých nebo víceletých rostlin. Hlavní složkou zeleniny je rovněž voda. Obsah bílkovin a tuku je stejně jako u ovoce zanedbatelný. Některé druhy obsahují větší množství škrobu. Zelenina je dobrým zdrojem vlákniny. Důležitou složkou jsou těkavé i netěkavé aromatické látky, které podmiňují typickou chuť a vůni zeleniny, a řada látek, které působí preventivně proti některým onemocněním, například nádorovým či kardiovaskulárním.

Vedle pozitivně působících látek může zelenina obsahovat i látky zdraví škodlivé – dusičnany u hnojené zeleniny, plísně a hnilobu.

Do skupiny zeleniny řadíme i brambory. Jsou dobrým zdrojem vitamínu C, jen je musíme šetrně připravovat (nejlépe v páře a ve slupce). Pokud brambory chceme vařit oloupané, dáme si nejdříve vařit vodu a oloupané brambory rozkrájené na co největší kusy vkládáme již do vařící vody. Oloupané a rozkrájené brambory nesmí dlouho ležet na vzduchu,

poněvadž vitamin C se z nich ztrácí působením kyslíku. Také není dobré dávat je do studené vody, vitamin C se jednak vylouhuje a za jednak nezničíme hned varem enzymy, které se podílejí na rozkladu vitaminu C. Třetí pravidlo, které je nutno si při vaření

brambor pamatovat, je že vitamin C se ztrácí i při kontaktu se železem – tzn. například pokud vaříme v poškozených smaltovaných hrncích.

Denně bychom měli sníst 3 – 5 porcí čerstvé zeleniny.

1 porce:

velká paprika, mrkev, dvě rajčata

miska čínské zelí či salátu

půl talíře brambor

sklenice neředěné zeleninové šťávy

Třetí patro pyramidy – mléko, mléčné výrobky, maso nebo masné výrobky, luštěniny, vejce, ryby

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky mají, stejně jako ostatní potraviny živočišného původu, vysokou výživovou hodnotu. Mléko je zdrojem velmi kvalitních bílkovin. Tuky v mléčných výrobcích jsou nasycené, to znamená, že se zde nachází i cholesterol. Ze sacharidů obsahuje mléko téměř výlučně laktózu.

Někteří lidé mohou trpět nesnášenlivostí laktózy, tzn., že ji ve střevech neumí trávit a mléko jim tak působí nadýmání a průjemy. Nejedná se však v žádném případě o alergii.

Lidé trpící touto nesnášenlivostí ve většině případů dobře snášejí kysané mléčné výrobky, kde laktózu naštěpily a natrávily bakterie mléčného kvašení.

Mléko je zdrojem vitaminu A, D, vitaminů skupiny B a minerálních látek, zejména pak

vápníku. O mléce koluje mnoho různých nesmyslných fám. Například, že odstředěné mléko, tedy mléko bez tuku, je pouhá voda bez živin. Není to pravda. Odstředěním odstraníme tuk a s ním odejdou i vitaminy rozpustné v tucích (A,D) – ty však nejsou v mléce zastoupeny nijak hojně. V takto upraveném mléce a jiných mléčných výrobcích však zůstávají kvalitní bílkoviny a především vápník. Konzumace mléka, mléčných výrobků je zejména důležitá kvůli této minerální látce. Hraje nezbytně důležitou roli při stavbě kostí a zubů, při srážení krve i činnosti svalstva. Jeho nedostatečným příjmem vzniká onemocnění – osteoporóza. Vápníku je více ve tvrdých sýrech než v mléce, jogurtech a tvarohu.

Denně bychom měli sníst 2 – 3 porce mléka mléčných výrobků.

1 porce:

sklenice mléka (250 ml)

kelímek jogurtu (200 ml)

sýr (55 g)

Maso a masné výrobky

Význam masa ve výživě je značný, i když nadměrný příjem nelze ze zdravotního hlediska doporučit. Maso je důležitá potravina zejména pro děti, především pro obsah plnohodnotných bílkovin. V mase je rovněž obsažen tuk, jehož množství značně kolísá. Maso je bohaté na minerální látky, zejména železo a zinek. V mase najdeme i vitaminy skupiny B a dále vitamin A a D.

V mase, jako ve všech živočišných potravinách, je přítomen cholesterol. Jeho množství záleží na množství tuku v mase.

Masné výrobky (tepelně opracované, tepelně neopracované, trvanlivé – uzené, vařené, fermentované, polotovary, konzervy) nejsou z výživového hlediska příliš vhodné, protože

obsahují vysoké množství soli, tuku a u uzených výrobků i karcinogenů vzniklých právě při procesu uzení.

Ryby a ostatní vodní živočichové a výrobky z nich.

Rybí maso je z výživového hlediska velmi cenné. Vedle plnohodnotných bílkovin je i zdrojem minerálních látek fosforu, jódu a vitaminů D a A (vnitřnosti ryb). Vysokou biologickou hodnotu má rybí tuk, protože obsahuje mnoho nenasycených mastných kyselin, které hrají důležitou roli v prevenci srdečně cévních onemocnění.

Ryba v jakékoli podobě by se měla objevit na jídelníčku optimálně 2x týdně.

Vejce a výrobky z nich

Vejce jsou velice výživná. Bílek je v podstatě čistá a plnohodnotná bílkovina (obsahuje všechny nepostradatelné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru). Žloutek je bohatý na tuky, a to obzvláště tzv. fosfolipidy. Ve vejcích najdeme vitaminy A, D, E, K, skupinu B, karoteny) a minerální látky, z nichž je velmi dobře využitelné železo.

Nepříliš příznivý je ve vejcích obsah cholesterolu. Více je ho ve vejci domácích, méně pak ve vejcích z velkochovů. Vejce by ve stravě chybět nemělo. Doporučená spotřeba vajec se pohybuje okolo 4 – 6 vajec na osobu a týden.

Vejce jsou riziková, poněvadž mohou obsahovat salmonely, tedy bakterie, které způsobují průjemy. Průjmovým onemocněním lze předcházet dostatečnou tepelnou úpravou. Rizikové jsou podomácku vyráběné majonézy, do kterých se přidávají syrová vejce a dále se tepelně neopracovávají. Průmyslově vyráběné majonézy jsou bezpečnější. Obsahují vejce sušená a navíc přídavek octa, který zvyšuje kyselost a tím vytvoří takové podmínky, ve kterých salmonely nejsou schopny růst. Když však přidáme majonézu do pokrmů, kyselost se zase sníží a tyto pokrmy již tak bezpečné být nemusí.

Denně bychom měli sníst 1– 3 porce.

1 porce:

80 g drůbežího, rybího či jiného masa

2 vařené bílky

miska sójových bobů

porce sójového masa

Čtvrté patro pyramidy – sladkosti, tuky, sůl

Sladkosti – jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků a tudíž tělu slouží jak tzv. prázdné energie. Nepřináší totiž žádné jiné prospěšné látky, pouze onu zmíněnou energii. Je zde ještě jedna zrada, chuťové buňky si rychle zvyknou na sladkou chuť. A potraviny méně sladké se zdají být mdlé a nepříliš chutné.

Jednoduché cukry jsou rovněž potravou pro bakterie dutiny ústní, které jsou zodpovědné za tvorbu zubního kazu. Sladkosti z našeho života nelze zcela vyloučit, nicméně je třeba jejich konzumaci radikálně snížit.

Sůl – dodává pokrmům chuť a díky jodidaci soli je v ní obsažen tolik potřebný jód. Denní příjem by neměl přesáhnout 5 g a musíme počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které kupujeme hotové – pečivo, sýr, masné výrobky.

Zcela nevhodné potraviny pro dětský organismus jsou chipsy, křupky, pražené solené oříšky. I na slanou chuť si organismus rychle zvykne, proto někteří lidé tolik solí.

Tuky – jsou velmi důležitou složkou potravy, rozpouští se v něm vitaminy rozpustné v tucích A, D, E, K, z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamin D a pohlavní hormony. /© Potravinářská komora České republiky 2009, <http://www.foodnet.cz//>



Obr. 2. Výživová pyramida

Navíc tuk chrání orgány před nárazy a podílí se na regulaci teploty. Jsou zdrojem nepostradatelných mastných kyselin, ze kterých si tělo tvoří jiné nezbytné látky. Zlepšují chuť potravin. Jenže potřebné množství je mnohem menší, než člověk obvykle přijímá. Také je důležité rozeznávat mezi tuky na rostlinnými (tekuté při pokojové teplotě, kromě margarínů) a živočišnými, které jsou při pokojové teplotě tuhé a navíc jsou doprovázeny velkým množstvím cholesterolu. Při koupi oleje volme raději oleje jednodruhové a častěji je střídejme. Velmi kvalitní je olej olivový lisovaný za studena (panenský), má však typickou vůni, na kterou si člověk musí zvyknout, a nehodí se k tepelné úpravě. Nejčastěji se přidává do salátů nebo do hotových teplých pokrmů. I tuky na pečivo je vhodné střídat. Pro děti není vhodné za stravy zcela vyloučit obyčejné máslo.

1.4 Výživový stav, nutriční úroveň

Výživový stav vyjadřuje, jak působí výživa na zdraví jednotlivce. Týká se jedné osoby a určité doby (dané většinou délkou vyšetření), jde o jednorázové zjištění. Může se také sledovat vývoj výživového stavu ve vztahu k určité spotřebě potravin, hodnotí se tedy spotřeba živin a jejich obsah v organismu. Využívají se antropometrická vyšetření a stanovení hodnot biochemických ukazatelů.

Výživová situace je výživový stav určité skupiny obyvatelstva. Týká se zkoumání vlivu výživy na zdraví, např. obyvatelstva státu či regionu, věkové nebo sociální skupiny lidí v určité době (protože průzkum trvá u skupin déle, stanovuje se výživová situace zpravidla pro delší časový interval, např. měsíc nebo rok). Hodnocení je obdobné jako u výživového stavu, pro vyhodnocení je ale nutné použít statické metody. Pojem výživová situace se užívá méně často, častější je označení nutriční úroveň populace nebo populačních skupin.

Při výživové studii se většinou u skupiny osob po delší dobu sleduje vliv jednoho nebo několika faktorů. Může mít experimentální charakter nebo může jít o epidemiologickou studii. V pravidelných intervalech se stanovuje výživový stav jednotlivce nebo výživová situace pokusné skupiny osob. [HOZA I., VELICHOVÁ H. 2005.: *Fyziologie výživy, učební text, část I.* Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická]

1.5 Výživová jakost potravin určených pro stravovací zařízení

Pod pojem výživová jakost patří především:

- fyziologická hodnota (obsah a význam nutričních, antinutričních, toxických a balastních látek),
- psychická hodnota potravin (patří zde např. obliba a sensorická jakost potraviny nebo vliv prostředí při konzumaci),
- sociální vlivy (působení členů skupiny, v níž spotřebitel žije, vliv předchůdců, tradice a tzv. společenský status pokrmu),

- shoda s životní filozofií člověka i společnosti (zákaz požívání některých pokrmů, dobrovolné odmítání některých typů potravin atd.).

Pojem výživové jakosti se většinou redukuje v odborných materiálech na fyziologickou hodnotu, protože ostatní uvedené aspekty se nedají kvantifikovat. [HOZA I., VELICHOVÁ H. 2005.: *Fyziologie výživy, učební text, část I.* Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická]

2 HLAVNÍ ZÁSADY PŘI RACIONÁLNÍ STRAVĚ

Deset hlavních zásad správné racionální stravy:

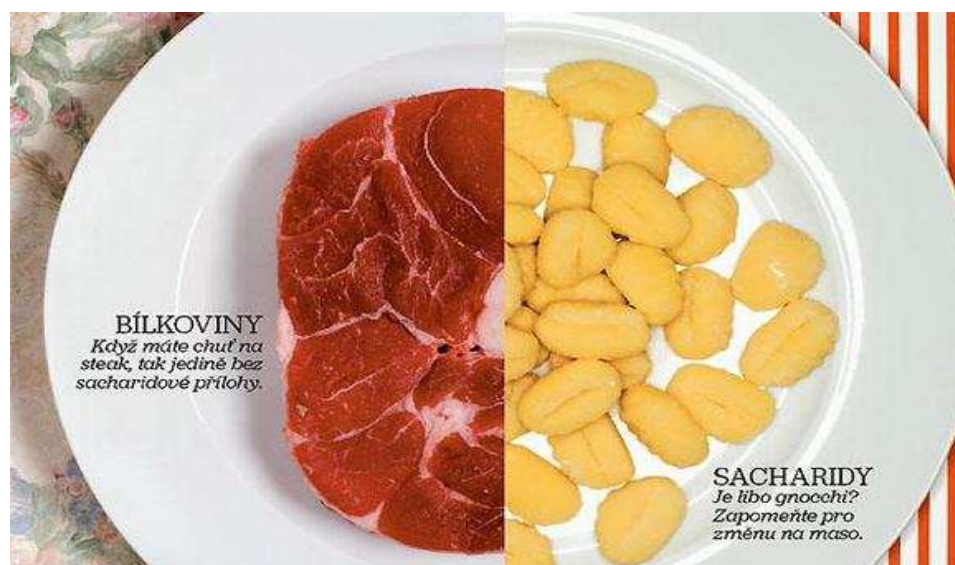
1. Rozumná strava vychází ze zásad zdravé výživy, nikdy by neměla být jednostranná.
2. Nejlépe je jíst pravidelně, častěji, jídlo si rozložit alespoň na několik denních dávek denně
3. Pokud máme čas, můžeme ještě dělat mezi jídlem přestávky, a jíst pomalu
4. Největší chybou je, když přes den hladovíme, kdy tělo potřebuje nejvíce energie a večer nebo odpoledne sníme nadbytečné dávky nevhodného jídla. Tělo na to zareaguje jednoduše – zvyklo si na úsporný režim během odpoledne a tak část příjmu večerních živin přemění na zásobní tuky.
5. Strava by se měla podávat na menší talířek, ozdobená zeleninou, tak dodá jídlu objem a jeví se nám, že je jí mnoho.
6. Mějme vždy po ruce dostatečné množství zeleniny a ovoce (dávejte však pozor na ovoce, které je příliš sladké a přezrálé. Např. banány se používají při výživné dietě, a tudíž nejsou moc vhodné při redukční dietě, stejně tak i hrušky, hrozny atd.
7. Omezme přijímání sladkostí, sušenek, slaných kreků, smažených brambůrků atd. (vhodná náhrada za tyto pochutiny jsou jablka sušená v sušičce na ovoce na tenko krájená.)
8. Zaveďme do svého jídelního lístku či jídelníčku kromě běžných druhů mas také maso rybí (nejméně 2 – 4 x týdně). Drůbež připravujeme bez kůže.
9. Tmavé pečivo by se mělo vyskytovat v jídelním lístku či jídelníčku také, stejně tak ovesné vločky, kroupy, jáhly, pohanka a sojové klíčky.
10. Tuků má být ve stravě méně, zvláště těch živočišných. Nezapomínáme, že v potravě se vyskytuje dostatečné množství tzv. skrytých tuků, např. i v libovém mase, sýrech, mléce, mléčných výrobcích.

/TURNEROVÁ L.: *Nutraceutický průvodce zdravou výživou*, Kma, s.r.o., v Praze, 2008. ISBN 978-80-7309-572-7/

3. DĚLENÁ STRAVA

Základem dělené stravy je rozdílný proces metabolismu bílkovin a sacharidů. Při dělené stravě se nekonzumují potraviny bohaté na bílkoviny současně s potravinami bohatými na sacharidy.

Nejprve je třeba v těle vytvořit rovnováhu kyselin a zásad, v případě překyselení organismu jej odkyselit a tuto rovnováhu udržovat. Většina potravin má na organismus kyselinotvorný účinek (např. sacharidy a tuky), kyselinotvorný účinek má též nedostatek pohybu, vhodných tekutin, nadbytek stresu, negativních emocí, např. vztek, starost, hořkost. Odpad vzniklý při metabolických reakcích je kyselinotvorný, odpadní látky vylučuje organismus močí, částečně stolicí, potem, dýcháním. Překyselení lidského těla má různé projevy, např. alergie, časté infekce, plísňe, pálení žáhy, únavnost, sníženou výkonnost, apod. a je též příčinou mnoha nemocí. Chronické překyselení organismu znamená jeho postupnou otravu. Odkyselení organismu znamená konzumaci zásadotvorných potravin, hlavně zeleniny, ale též ovoce, hlavně kyselého, dostatek (cca 2 l denně) vhodných tekutin (pramenitá pitná voda, přírodní ovocné a zeleninové šťávy bez cukru a konzervantů a jiných aditiv /přídavných látek/, slabý hořký černý čaj, slabý hořký zelený čaj, ovocné čaje, stolní vody /perlivé, jemně perlivé, neperlivé/ bez příchuti) a dostatek pohybu (např. chůze).[LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svotka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]



Obr. 3. Dělená strava

3.1 Historie dělené stravy

Zakladatelem dělené stravy je dr. Howard Hay (*1866) z USA. Ve svých 41 letech těžce onemocněl a byl svými kolegy považován za nevléčitelně nemocného. Doktor Hay začal experimentovat se stravou. Zjistil, že lidské tělo se skládá z 80 % ze zásaditých a z 20 % z kyselých prvků), začal konzumovat hodně zásadotvorných potravin a při každém jídle odděloval potraviny bohaté na sacharidy od potravin bohatých na bílkoviny. Po krátké době se zcela uzdravil. Své stravovací návyky doporučoval svým pacientům. Dr. Hay trpěl vysilující ledvinovou chorobou, ale díky experimentování se svou dietou dokázal její symptomy dramaticky zmírnit./<http://www.dietologie.cz/teorie/>



Obr. 4. Dělená strava podle Haye

3.2 Hayův systém v restauračním stravování

Principy Hayova stravovacího systému se dají velice dobře uplatnit a provozovat v restauračním zařízení, protože jsou pozoruhodně prosté a během let se změnily jen nepatrně. Dr. Hay, který si byl vědom toho, že lidské tělo obsahuje alkalické a kyselé minerální soli v poměru 4:1, dospěl k závěru, že tato rovnováha by měla být udržována tím, že člověk bude jíst potraviny s odpovídajícím množstvím zásaditých a kyselých solí. Ovoce, většina zeleniny a bylinek jsou potraviny zásadotvorné. V Hayově systému stravování jde hlavně o takové zvýšení spotřeby těchto potravin, aby naše tělo kopírovalo rovnováhu v těle.

Hay také zjistil, že proteiny a uhlohydráty, tedy škroby, i když jsou kyselinotvorné, potřebují rozdílné podmínky k tomu, aby mohly být stráveny, a že by se tedy nikdy neměly jíst současně. Kombinovat potraviny znamená využívat tyto principy k jejich klasifikaci a takovému kombinování kompatibilních potravin, ze kterého lze vytvořit tři základní typy jídel – proteinová, neutrální a s vysokým obsahem škrobů. [LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svatka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]

3.3 Klasifikace potravin

Potraviny se v podstatě dělí takto:

Zásadotvorné potraviny: všechno čerstvé ovoce a listová i kořenová zelenina, s výjimkou škrobových druhů zeleniny. Hayova dieta doporučuje, abychom jedli čtyři porce těchto potravin na každou porci potravin kyselinotvorných. Což lze v restauračním a gastronomickém provozu a jejich nabídce snadno zrealizovat. Nabízená jídla mohou být předem tímto způsobem označena, provozovatel poslouží tak tím svým strážníkům k lepší orientaci a výběru mezi pokrmy. Zásadotvorná nebo kyselinotvorná povaha potravin nemá nic společného s jejich chutí – některé potraviny, které jsou na chuť kyselé, např. citrusové ovoce, jsou dobrým zdrojem alkalických solí.

Kyselinotvorné potraviny (koncentrované proteiny): maso, drůbež, zvěřina, ryby, vejce a sýry.

Koncentrované uhlohydráty – kyselinotvorné: zrní, mouky, chleba, těstoviny, rýže a veškeré cukry. [LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svatka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]

3.4 Základní pravidla a principy dělené stravy

– Nikdy nemíchat koncentrované uhlohydráty a koncentrované proteiny. I když jsou oba tyto druhy kyselinotvorné, nejdou kompatibilní. Proteiny potřebují, aby bylo v trávicím traktu kyselé prostředí, zatímco trávení škrobů probíhá neúčinněji v prostředí zásaditém. Pokud jsou oba druhy smíchány, je kyselé prostředí zčásti neutralizováno a následkem toho jsou proteiny stráveny jen částečně.

– Mezi konzumací potravin s vysokým obsahem škrobů a proteinovým jídlem by měl být časový interval 4 – 5 hodin.

– Čerstvé ovoce a zelenina by měly být hlavní součástí jídelního lístku či vizuální nabídky denního jídla. Zelenina, ovoce či salát by měl být nedílnou součástí tří až čtyř porcí jídla denně. Ideální by měla být zelenina a ovoce syrová, nebo pokud jde o zeleninu, může být pro strážníky v restauračním zařízení lehce podušená nebo osmažená za stálého míchání. [LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svoška@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]

Další zásady použitelné pro dodržení principu racionálního stravování v gastronomickém provozu:

Pravidelná a zdravá strava, střídmost a klid při jídle.

3.4.1 Pravidelná strava

Pravidelná strava – konzumovat menší porce v pravidelných intervalech.

3.4.2 Zdravá strava

Hojná konzumace čerstvého ovoce a zeleninových salátů, pít (neslazené, nekonzervované) ovocné a zeleninové šťávy, konzumovat mořské ryby, drůbež (nejlépe z domácího chovu), králičí maso, jehněčí, zvěřinu, celozrnné pečivo, semínka, oříšky, kvalitní mléčné výrobky (nejlépe zakysané nebo tvaroh a sýry typu žervé), olej lisovaný za studena (olivový – extra panenský, lněný, z vlašských ořechů, slunečnicový).

3.4.3 Nezdravá strava

Nekonzumovat stravu, která obsahuje tzv. prázdné kalorie (dodá tělu pouze energii, ale nic jiného), jedná se o průmyslově zpracované potraviny s vysokým obsahem tuků a sacharidů, bílá pšeničná mouka a výrobky z ní, všechny druhy cukrovinek, sušenek, bonbónů, sladkého pečiva vyráběného průmyslově, polárkové dorty, pudinky v prášku, bílá rýže a instantní potraviny. Bílá pšeničná mouka je nahrazována celozrnnou moukou a bílá loupaná rýže je nahrazována hnědou rýží. Nekonzumovat maso a sádlo z vykrmovaných zvířat (vepř, husa, kachna), ale konzumovat hodně mléčných výrobků (tvaroh, žervé), zvláště zakysaných (kvalitní jogurt, kyška, podmásli, biokys, zakysaná smetana, aj. Konzumovat hodně cibule, ale méně vajec. Vyhýbat se konzumaci uměle chemicky vyrobených látek, téměř každá taková látka je pro organismus cizí, představuje pro něho určitou zátěž a nějakým způsobem narušuje metabolický proces. Jedná se o různá barviva, aroma, konzervační látky, sladidla, emulgátory aj. [LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svotka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]

3.4.4 Klid při jídle

Klid při jídle – jíst v klidu, vsedě, ne ve stoje a za chůze, ale jíst pomalu. Mnoho restaurací zdravé výživy je ovšem zařízeno k rychlému způsobu konzumace jídel, ta jsou podávána bufetovou formou a zákazníci je jedí ve stoje, u malých stolků. Jsou ovšemže významné výjimky, a o těch pojednává má práce v další části.

3.5 Podrobnější princip kombinace potravin

Dle zásad dělené stravy se potraviny dělí na:

– Bílkovinné potraviny

Mezi bílkovinné potraviny se řadí: maso, ryby, zvěřina, plody moře, celá vejce, všechny druhy ovoce kromě hrušek, manga, banánů, papáji a sladkého hroznového vína, tepelně upravená rajčata, veškeré sušení ovoce kromě rozinek, burské oříšky, sója, tofu, mléko, jogurt, všechny sýry kromě tvarohových (typu žervé), víno, mošt, ovocné šťávy.

– Sacharidové potraviny

Mezi sacharidové potraviny patří v dělené stravě: bambory, cukrová kukuřice, pečivo, mouka, obiloviny a výrobky z nich, velmi sladké ovoce (hrušky, banány, papája, mango, sladké hroznové víno), pivo.

– Neutrální potraviny

Mezi neutrální potraviny v dělené stravě patří: všechny druhy zeleniny kromě brambor, cukrové kukuřice a tepelně upravených rajčat, všechny oříšky kromě burských, máslo, šlehačka, smetana, tvaroh, sýry typu žervé, vaječné žloutky, v malém množství mléko, jogurt, všechny přísady do salátů, za studena lisovaný olej (olivový – extra panenský, slunečnicový, z vlašských ořechů, lněný, sezamový), luštěniny.

3.5.1 Pravidla dělené stravy

V dělené stravě nelze kombinovat bílkovinné potraviny se sacharidovými potravinami. Neutrální potraviny lze kombinovat s bílkovinnými i se sacharidovými potravinami. Je třeba během jednoho jídla od sebe oddělovat sacharidové a bílkovinné potraviny. Ovoce a zelenina je trávená cca 2 hodiny, sacharidy cca 3 hodiny a bílkoviny cca 12 hodin. Mezi sacharidovými a bílkovinnými potravinami je třeba dodržet pauzu 4 hodiny. Mezi jednotlivými jídly stejného druhu (i neutrálními) 2 – 3 hodiny. Po bílkovinných potravinách lze jíst sacharidové potraviny až po 12 hodinách. /LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svatka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X/

3.6 Příklad nabídky jídelního lístku

Snídaně: Pražené ovesné vločky s vlašskými ořechy, rozinkami a medem.

Přesnídávka: Míchaný salát.

Oběd: Pečené kuře, dušený hrášek na másle.

Svačina: Grapefruit.

Večeře: Hovězí vývar s vejcem.

Nápoje: Ovocný čaj, voda bez příchuti.

Následující přehled ukazuje názorně, které potraviny jsou navzájem slučitelné, neutrální potraviny je možno kombinovat buď s proteinovými, nebo škrobovinami.

Důležité pravidlo je nikdy nemíchat potraviny proteinové povahy s potravinami s vysokým podílem škrobů v témže pokrmu.

Proteinové potraviny:

Maso, drůbež, zvěřina, ryby, mořští koryši a měkkýši, celá vejce, sýry, mléko a jogurt (v malé míře kombinovat se škrobovinami lze), sójové boby a tofu, vařená rajčata, citronový čaj, grepová šťáva – méně sladké druhy, rajčatová šťáva – konzervovaná a vakuově balená, suchá vína, suchý jablečný mošt.

Neutrální potraviny:

Máslo, šlehačka, smetana, krémový sýr, vaječný žloutek, olivový, slunečnicový, sezamový a ořechový olej, všechny druhy ořechů, kromě arašidů, umělá másla z ořechů a semen, kromě arašidového, veškerá listová a kořenová zelenina s výjimkou zelenin s velkým obsahem škrobů, všechny saláty a naklíčené fazole a semena, všechny bylinky a koření, med a javorový sirup, voda, bylinné čaje, čerstvá rajská šťáva, všechny zeleninové šťávy, nápoje s výtažkem z kvasnic, gin a většina destilátů, slabá káva a čaj v malé míře.

Škroboviny:

Všechny cereálie – pšenice, ječmen, proso, kukuřice, oves a žito, chléb, mouka, ovesná mouka, velmi sladké ovoce – banány, hodně zralé hrušky, papája, velmi sladké grepy, fíky, datle a sušené ovoce, luštěniny a fazole kromě sójových bobů, arašídů a arašídové máslo, zeleniny s velkým obsahem škrobů – brambory, sladké brambory, cukrová kukuřice a topinambury, sladká grepová šťáva, pivo a pivo ležák, sladká vína a likéry. [LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svatka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]

3.7 Praktické požadavky v restauračním zařízení

V gastronomických provozech je realizace racionální výživy s ohledem na a za použití dělené stravy v podstatě jednoduchým a praktickým řešením. Ovoce je velice vhodným vizuálním doplňkem a jen sotva by bylo možné přecenit jeho význam ve zdravé výživě. Čerstvé ovoce je v současné době běžně dostupné, proto by mělo být v nabídce hojně zastoupeno. Strávníkům by mělo být doporučeno jíst ovoce na prázdný žaludek, protože jeho trávení je mnohem rychlejší, jíme-li je samostatně. Je také možné počkat 15

minut mezi chody, takže bude ovoce alespoň z části trávené samotné. To je zvláště důležité u melounu, který se společně s jiným jídlem netráví příliš dobře. Přírodní cukry, které ovoce obsahuje, nám poskytnou okamžitou energii. Většina ovoce předchází proteinový pokrm, nebo po něm může následovat. K jídlům s vysokým obsahem škrobů nabízíme velmi sladké ovoce, například dozrálé banány, papáje nebo hrušky. Sušené ovoce – datle, fíky, sultánky či hrozinky – se rovněž lépe hodí ke škrobovinovým jídlům. Vždy při výběru ovoce do gastronomické provozovny volíme ovoce nejlepší kvality a, pokud možno, ekologicky vypěstované variety.

Také zelenina a saláty mají ve zdravé stravě v gastronomii mimořádný význam. Veškerá listová a kořenová zelenina je spolu se saláty a bylinkami považována za neutrální, což znamená, že ji lze jíst a servírovat jak k proteinovým, tak i ke škrobovinovým pokrmům. Rajčata, která jsou v syrovém stavu neutrální, jsou vařená velice kyselá a lze je kombinovat jen s proteinovými jídly. Zeleninu servírujeme a nabízíme absolutně čerstvou a nejraději ekologicky vypěstovanou. Z ekonomického hlediska je sice její pořízení pro podnik náročnější, ale má pro racionální stravu takový význam, že v tomto případě jsou větší investice na správném místě. Na druhé straně nevynakládáme takové finance na pořízení masa. Zeleniny a saláty jsou na jídelním lístku ústředním bodem nabídky, zatímco proteiny a pokrmy s vysokým obsahem škrobů, i když budou z hlediska výživy stále důležité, přece jenom budou na vedlejším místě a budeme je podávat jako přílohy.

Čerstvé bylinky jsou ve zdravém jídelníčku nepostradatelnou surovinou. Vzhledem k tomu, že jsou stejně jako zelenina neutrální, mohou se používat jako do proteinových, tak i do škrobovinových jídel, kterým nejen dodávají chuť, ale mají i vlastní výživovou hodnotu. Mnohé, například máta a bobkový list, napomáhají trávení, zatímco petržel a kerblík jsou bohaté na vitamin C a A. Také koření bychom měli používat čerstvé, proto bychom měli do restaurací nakupovat menší množství celých semen a sami je těsně před užitím namlít. Dělená strava je častým základním kamenem nabídky jídel restauračních zařízení a jídelen, nakombinování jídel je založeno na individuální chuti a potřebě hosta či zákazníka.

/LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svoška@Co.s.r.o., 2005,

ISBN 80-7237-530-X/

4 VEGETARIÁNSTVÍ

Vegetariánství, jako určitý směr výživy se vždy pojil s náboženskou etikou. Vegetariánství bylo praktikováno ve Středomoří už v prvním století před naším letopočtem. Učilo se, že je třeba zachovávat přátelství ke všem druhům zvířat. Vegetariánství bylo praktikováno jako výraz ke všem živým bytostem. V 19 století už bylo vyloučení masa z jídelníčku součástí hnutí za zdravější a lehčí stravování.



Obr. 5. Vegetariánský talíř

4.1 Definice vegetariánství

Vegetariánství je způsob života, při kterém je ze stravování vyloučeno maso včetně drůbeže a ryb, mléko a vejce jsou tolerovány. Veganismus jako vyšší forma zakazuje všechny živočišné produkty včetně másla, mléka, jogurtů a vajec. Vyznavači, kteří jsou hodně přísní, v tomto směru nepoužívají ani takové výrobky, jako je vlna, hedvábí a kůže. [HOZA I., VELICHOVÁ H. 2005.: *Fyziologie výživy, učební text, část I.* Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická]

4.2 Problematika bílkovin

Potraviny, které postrádají jednu nebo více aminokyselin, jsou známé jako neplnohodnotné bílkoviny. Pokud vegetarián vyloučí ze stravy maso, tedy plnohodnotné bílkoviny, pak je důležité, aby dostal aminokyseliny z jiných zdrojů. Problém s neplnohodnotnými bílkovinami je tedy možno řešit kombinací se správnými aminokyselinami ve správném poměru. Jedině tak se jejich nedostatek nemůže projevit na zdraví organismu.

4.3 Vegetariáni a vitamíny

Existují však i další nutriční faktory, kterých by si měli vegetariáni i vegani být vědomi. Vegani by si měli zajistit přísun vitamínů B12, B2 a D. Vitamin B12 je důležitý pro krvetvorbu a zdravý nervový systém, je dostupný pouze přirozenou cestou ze živočišných produktů. Nachází se zejména v živočišných produktech, ale je také přítomen v listové zelenině a rovněž v obohacených rostlinných produktech. Vitamin D si tělo dokáže vytvořit samo, hlavně tím, že vystavíme kůži slunečním paprskům.

4.4 Zásady vegetariánské a veganské stravy

4.4.1 Vegetariánská strava

Lidé se pro vegetariánský způsob stravování rozhodují z různých důvodů, ať již etických, zdravotních či náboženských. Zapřisáhlí konzumenti masa si často ani neuvědomují a ani nedocení rozmanitost zeleninových pokrmů, celou paletu jejich chutí a užívaných přísad i pestrost kulinářských možností. Vegetariáni z jídelníčku vylučují ryby a drůbež, ale konzumují živočišné produkty, např. mléko, vejce a sýry. vést zdravý život při vegetariánské stravě je snadné. Klíč spočívá v zajištění co největší pestrosti stravy, tzn. jíst tolik různých druhů potravin, kolik je jen možné. Tak bude zajištěn přísun všech základních živin, které tělo potřebuje. Strava musí zahrnovat obilniny, luštěniny, zeleninu, ovoce a mléčné výrobky.

Při sestavování vegetariánského jídelníčku pro děti platí zásada používat co nejvíce druhů potravin ještě ve větší míře než u stravy dospělých. Stačí podávat polévky s celozrnným pečivem, čočku s rýží, placičky z cizrny apod. V době růstu potřebují děti kromě hodnotných potravin bohatých na bílkoviny i větší množství tuků než dospělí. Tento

požadavek lze splnit podáváním sýrů, jogurtů, ořechů a arašídového másla. [podle KOMPRDLA T.: *Výživou ke zdraví*, Temi CZ, 2008, ISBN 978-80-87156-41-4]

4.4.2 Veganská strava v nabídce restaurace

Vegani se živí výhradně potravinami rostlinného původu, odmítají jakékoli živočišné produkty /mléko, vejce/. Opět platí, že klíčem ke správné nabídce v restauraci je pestrost potravin. Vegani musí denně jíst produkty z těchto čtyř skupin:

- zrna/chleba, obilniny, těstoviny, rýže/
- luštěniny, ořechy a semena / arašídové máslo, tahini, fazole, cizrna, sojové výrobky/
- zelenina
- čerstvé ovoce a ovocné šťávy

Pro vegany je nutné zajištění přísunu vitamínu B 12. Dostačujícím zdrojem je sojové mléko, listová zelenina, sezamová semínka, mandle a obilniny. Železo lze dodat organismu z luštěnin, sojových výrobků, zelené zeleniny, ořechů a semen. Je nutné zajistit dostatečně širokou rozmanitost těchto potravin. Odborníci upozorňují na možná úskalí veganské stravy pro těhotné a kojící ženy a děti do 6 let věku a staré lidi.



Obr. 6. Vegetariánský bar v restauraci

5 BIOPOTRAVINY V GASTRONOMII

Stále častěji můžeme v obchodech narazit na potraviny, označené předponou „BIO“.

Nejjednodušší vysvětlení pojmu biopotraviny přináší české Ministerstvo zemědělství. Podle něj mají biopotraviny tyto vlastnosti:

- biopotraviny jsou produktem ekologického zemědělství, ve kterém se hospodaří šetrným způsobem;
- při jejich výrobě se nepoužívají pesticidy, umělá hnojiva a geneticky modifikované organismy;
- zvířata se chovají s možností výběhu nebo pastvy, krmí se přirozenými krmivy bez stimulantů růstu a hormonálních přípravků;
- při zpracování biopotravin nejsou použita umělá barviva, dochucovadla a další cizorodé látky;
- každá biopotravina musí mít certifikovaný původ, který je přísně kontrolován.

Ruku v ruce s nástupem biopotravin na český trh se však objevilo mnoho mýtů.

5.1 Tři největší pověry o biopotravinách

1. Biopotraviny znamenají dietu a odříkání.

Časy, kdy zdravá výživa znamenala přísnou dietu a jídelníček s výhradně rostlinnou stravou, jsou dávno pryč. Potraviny v biokvalitě dnes produkuje snad každé odvětví zemědělské výroby. Jíst biopotraviny znamená jíst chutně a zároveň zdravě.

2. Biopotraviny jsou zbytečně drahé.

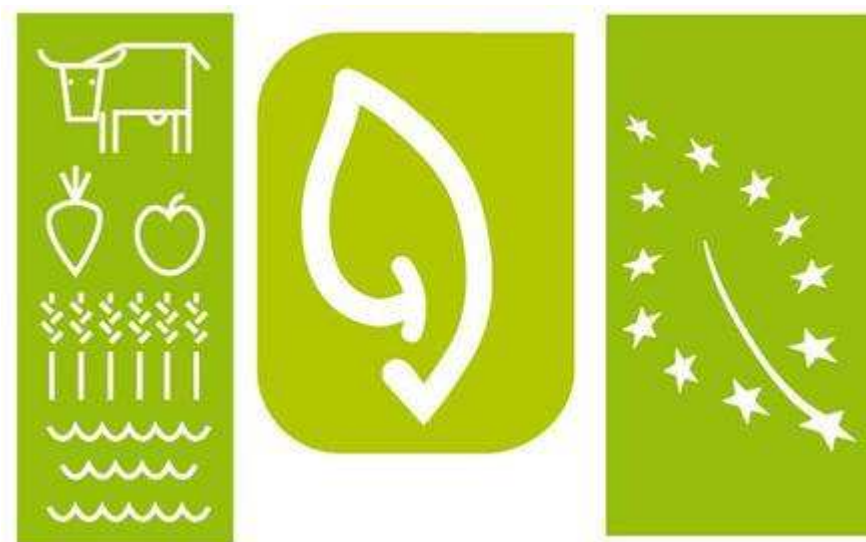
U biopotravin platí základní poučka: „Cena za biopotraviny není vysoká, ale přiměřená kvalitě.“ Jednoduše řečeno, vyšší kvalita je vykoupena vyšší cenou. Je jasné, že náklady na pěstování a chov bez chemických urychlovačů jsou vyšší. Na oplátku ale za své peníze dostaneme zboží opravdu poctivé a prvotřídní kvality. Nutričně hodnotné a chuťově výrazné potraviny bez škodlivin jsou sice poněkud dražší, ale zase vše bohatě vynahradí kvalitou a chutí. Obecně přece platí, že je lepší dát si jednou za čas kvalitní a libový kus masa z biochovu než třikrát týdně uměle dochucovaný a obarvený salám z hypermarketu.

Do ceny také musíme započítat fakt, že výrobci biopotravin zároveň přispívají k ochraně přírody, zvyšují přirozenou úrodnost půdy a zajišťují lepší život pro hospodářská zvířata. Tím, že jíme biopotraviny, vlastně přispíváme k životu v lepším prostředí pro nás pro všechny.

3. Biopotraviny jsou bez chuti.

Snad žádný mýtus o biopotravinách není tak vzdálen pravdě jako tento. Tím, že jsou plodiny pěstovány bez chemických přísad a přirozenou cestou, obsahují méně nežádoucí vody a více vitaminů i nutričních látek. Zkrátka – chutnají lépe. Nejinak tomu je i u masa. Kvalitní krmivo (tedy ne granule s antibiotiky a jinými přidanými látkami), volný pohyb v přírodě a humánní porážka dává masu z biochovů potřebnou křehkost, šťavnatost a vydatnost. [podle ZEMANOVÁ H.: *Biokuchařka Hanky Zemanové*, Ikar 2006, 180 s. ISBN 978-80-87049-20-4]

Biopotraviny podléhají zvláštním legislativním předpisům a musí se označovat určitým logem.



Obr. 7 Loga pro BIO

Obsah kontaminantů není u biopotravin stanoven zvláštními normami, ale většinou bývá nižší než v potravinách z konvenčního zemědělství. Naopak může být vyšší obsah mikroorganismů a přírodních toxických látek. Biopotraviny proto vyžadují stejně přísnou kontrolu zdravotní nezávadnosti jako běžné potraviny. Produkce surovin a celý výrobní

proces biopotravin je kontrolován a následně certifikován a podléhá přísným pravidlům Zákona o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. a nařízení Rady ES č. 834/2007. Dozor nad systémem vykonává Ministerstvo zemědělství ČR. Nezávislou a národně i mezinárodně akreditovanou inspekční a certifikační organizací v ČR je KEZ o.p.s. – české biopotraviny se poznají podle jejího kódu "CZ-BIO-KEZ-01". Tento kód zaručuje nepřerušovaný kontrolovaný řetěz dohledatelných článků ve výrobě bioproduktu, od farmy až po prodej zákazníkovi. Biopotraviny jsou označeny známkou BIO produkt ekologického zemědělství (Obr. 8), dovážené biopotraviny obsahují také zahraniční či evropskou BIO známku. /podle <http://www.biopotraviny.info/>



Obr. 8. Původní BIO známka



Obr. 9. Znamka ekologického zemědělství

Poměrně často se vyskytuje ekologické označení potravin, které s ekologickým zemědělstvím nemají nic společného. Český zákon o ekologickém zemědělství i Nařízení rady EU zakazuje používat slova nebo předpony „BIO“ nebo „EKO“ nebo ekologický apod., pokud se nejedná o produkty, které jsou kontrolovány a certifikovány podle tohoto zákona. KEZ o.p.s. má oznamovací povinnosti vůči Ministerstvu zemědělství ČR v případě zjištění závažných porušení pravidel ekologického zemědělství. Oprávněnost ukládat pokuty nebo zvláštní opatření je na straně MZe ČR. (Obr. 9)

/podle <http://www.biopotraviny.info/>

6 MAKROBIOTICKÝ TALÍŘ V GASTRONOMII

6.1 Makrobiotika

Makrobiotika není jen způsob stravování, je to filosofie, a výživa je jen jednou složkou. Je založena na starých čínských tradicích, které byly upraveny v 19. století v Japonsku. Shoduje se s některými buddhistickými filosofickými směry, ale naprosto neodpovídá moderním vědeckým poznatkům. Za zakladatele makrobiotiky se považuje japonský filozof *G. Oshava* (1893-1966). V jeho pojetí se makrobiotika neredukuje pouze na výživu, ale jde o pojem širší vyjadřující spíše světový názor, který vychází z buddhistického zenismu (nejrozšířenější buddhistické učení v Číně a Japonsku). Klasická makrobiotická výživa má několik stupňů od zcela jednostranné obilné stravy (nejvyšší stupeň), až k stravě pestřejší, jejímž základem je ale opět obilí. Téměř vyloučeny jsou veškeré živočišné produkty, saláty, ovoce a sladké pokrmy. (Obr. 10) Na minimum se omezuje také příjem vody. K hodnocení vhodnosti potravin používá makrobiotika mystických principů „yin“ a „yang“. Ideální poměr „yin“ a „yang“ má obilné zrna, jež má v systému dominantní postavení. [BROWN S.: *Makrobiotika pro každý den*, Ikar 2005, 160 s. ISBN 978-80-249-1400-8]



Obr. 10. Makrobiotika

6.1.1 Teorie makrobiotiky

Podle teorie makrobiotiky je nejvyšší stupeň této diety, který spočívá v konzumaci neloupané rýže, spolehlivým léčebným postupem pro všechny nemoci, včetně karcinomů. Dalšími poněkud kuriózními teoriemi makrobiotiky jsou teorie transformační a transmutační. Transformační teorie tvrdí, že potřebné živiny si tělo dokáže vytvořit samo, přičemž tuto schopnost podporuje správný poměr obou makrobiotických principů. Takto je údajně možné syntetizovat např. vitamín C (přestože všem primátům včetně člověka chybí enzym L-gulonolaktonoxidáza, který je k syntéze askorbové kyseliny nezbytný). Druhá teorie tvrdí, že lidské tělo je schopno transmutace prvků. Takto může vzniknout ze sodíku a kyslíku draslík, z draslíku, křemíku nebo hořčíku vápník apod. Tyto teorie jsou samozřejmě z hlediska přírodních zákonů nepřijatelné. Principy makrobiotiky jednoznačně zahrnují používání léků a veškeré léčebné zákroky, včetně chirurgických. Podle nich lze každou nemoc léčit použitím přírodních potravin se současným omezením příjmu vody.

Moderní forma makrobiotiky doporučuje stravu, ve které pokrývají obiloviny 50 – 60 % veškerého přísunu potravin, další hlavní součástí stravy je zelenina, luštěniny, ořechy, semena a mořské řasy. Konzum ovoce je omezen, naproti tomu se doporučuje denně polévka ze zeleniny a kaše ze sóji a obilovin. Za důležitý zdroj minerálních látek a stopových prvků se považují mořské řasy. Na rozdíl od starších doporučení se připouští konzum vajec a tučných ryb 1 – 3 × týdně. Konzum masa se nedoporučuje, protože dochází podle názoru zastánců tohoto hnutí k hnilobným procesům ve střevech a k překyselení organismu. Rovněž velmi kriticky je hodnocen konzum mléka a mléčných výrobků, které vedou údajně k řadě onemocnění, např. srdečním chorobám, rakovině, cystám, zácpě, alergiím apod. Tolerují se pouze zakysané mléčné výrobky, syrová zelenina jen v malém množství. [BROWN S.: *Makrobiotika pro každý den*, Ikar 2005, 160 s. ISBN 978-80-249-1400-8]

6.2 Problematika makrobiotické výživy



Obr. 11. Makrobiotická nabídka

Nízké stupně makrobiotické výživy se přibližují vegetariánské, semivegetariánské výživě a mohou vyhovovat jako doplňková výživa. Striktní makrobiotická výživa má ale řadu nedostatků. Strava neobsahuje dostatečné množství plnohodnotných bílkovin, což může vést k oslabení obnovy tkání, a tím k postižení tělesného i duševního vývoje dětí. Důsledkem nedostatku vápníku, vitamínu C a D může být vznik osteoporózy, kurděje nebo křivice či osteomalacie. Nedostatek železa a vitamínu B₁₂ může způsobit anemii – ohroženy jsou zejména ženy. Strava obsahuje velké množství vlákniny, zhoršuje se tak využitelnost minerálních látek. Strava bohatá na sůl se současným nedostatkem vody může výrazně zatížit ledviny a cévní systém. Makrobiotická strava (nikoliv v extrémních podobách) může jako doplněk běžné výživy poměrně účinně přispět k vyrovnání jejích nedostatků. (Obr.11) Je vhodné, snadno a přehledně aplikovatelná do nabídky restauračních zařízení, ať již jako doplnění určité racionální výživy, nebo i jako samostatná kategorie v jídelním lístku.

/LUŽNÁ D., VRÁNOVÁ D.: *Makrobiotický léčebný talíř I., II.*, Nakladatelství ANAG, 2007, ISBN 978-80-7263-421-7/

6.3 Zásadní klíče pro vaření makrobiotické stravy

1. Vůbec nepoužívat geneticky modifikované potraviny, nepoužívat potraviny v konzervách a potraviny mražené;
2. výběr potravin zaměřit na kvalitu BIO;
3. správné využití tepla a jeho zdroje;

4. měnit způsoby krájení zeleniny;
5. mouku používat celozrnnou BIO;
6. tuky živočišného původu nahradit panenskými oleji;
7. zařadit mořskou sůl;
8. používat kvalitní pramenitou vodu.

6.4 Makrobiotický jídelní lístek a jídelníček

Nishime – takto nazýváme vaření zeleniny s malým množstvím vody, s přidáním řasy Kombu a sojovou omáčkou Shoyu.

Pickles – dlouhodobě či krátkodobě kvašená zelenina, za použití mořské soli.

Gomasio – tzv. sezamová sůl, podporuje trávení, vstřebávání potravy ve střevech, zlepšuje kvalitu krve, působí proti únavě.

Sojová omáčka Shoyu Johnsen – tradiční, přirozeně fermentovaná sojová omáčka vyrobená z celých sojových bobů.

Sojová omáčka Tamari – hustá sojová omáčka vyrobená bez použití pšenice, stejně jako omáčka Souyu Johnsen by se měla provařit a nepoužívat přímo jako dochucovadlo.

Umeboshi – slaná kvašená švestička, ve skutečnosti se jedná o fermentovaný speciální druh meruňky.

Kombu – *Laminaria japonica* – mořská řasa, bohatá na kyselinu alginovou, která má čistící účinek, kyselinu glutaminovou, fungující jako zesilovač chuti, fucosu a manit, což jsou dva jednoduché cukry důležité pro diabetiky.

Wakame – *Undaria pinnatifida* – mořská řasa s jemnou chutí.

Hiziki – *Hizikia fusiformis* – mořská řasa obsahující velké množství vápníku. Po namočení nejvíce ze všech řas zvětší svůj objem.

Amare – *Eisenia arborea* – pro kombinace se sojovým sýrem tofu, nebo vařeu v marinádě z rýžového octa.

Nori – *Porphyra tenera* – pro své mnohostranné použití je nejpopulárnější ze všech řas, obsahuje nejvíce bílkovin, vitamínů C, B a A.

Čaje Bancha – Kukicha a Mu – pod tímto názvem se označují čaje, které pocházejí z čajových keřů, jen je rozdílná doba sběru a sbírané části rostliny či poměr míchání s jinými bylinami.

Miso pasta – je hnědá pasta, jejímž základem jsou sojové boby, mořská sůl, obilí a bakterie, které nastartují fermentaci při výrobě.

Vynikající variantou Misa je žitný či pšeničný kvásek, vždy byl součástí každého jídelníčku.

Kuzu – je kořen kořene vinného keře, připravuje se buď samostatně, nebo v kombinaci s jinými přísadami. Používá se jako zahušřovadlo místo mouky a klasických škrobů.

/LUŽNÁ D., VRÁNOVÁ D.: *Makrobiotický léčebný talíř I., II.*, Nakladatelství ANAG, 2007, ISBN 978-80-7263-421-7/

7 ZÁSADY PRO TVORBU RACIONÁLNÍHO JÍDELNÍČKU A JÍDELNÍHO LÍSTKU

Rozdělení jídla během dne závisí často na osobních zvyklostech a na druhu zaměstnání, na zdravotním omezení jako diabetes mellitus a pod. Obecně platí, že jídlo by se mělo dělit do pěti denních dávek. Mnohé restaurace racionální výživy na níže uvedené berou ohled a mají podle toho i přizpůsobenou nabídku.

- Snídaně – dáváme přednost celozrnnému pečivu, rostlinným tukům, spíše nízkotučnějším bílkovinným potravinám, jako jsou různé druhy sýru, tvarohu, jogurtu, mléka, mléčným nápojům, můžeme také použít vejce nebo libovou drůbeží šunku. Snídani vždy doplníme vhodnou zeleninou.
- Oběd – se začíná většinou polévkou, ta je docela důležitou součástí stravy, dodá organismu vodu a minerální látky. Nejlépe je podávat polévkové vývary nebo nezahuštěné polévky moukou, ale mohou být zahuštěné třeba zeleninou. Zahuštěné polévky mají vyšší energetický obsah. Další hlavní jídlo může obsahovat maso. Většinou se doporučuje vepřové nebo hovězí maso zařadit 1 x týdně, 4x týdně se doporučuje zařadit rybí maso (1x na oběd, 1x na večeři, 2x na přesnídávku – může to být i rybí maso v konzervě nebo jako pomazánka), 2x týdně drůbeží maso, a další obědy mohou být zeleninové, luštěninové, popřípadě jeden oběd v týdnu sladký. Dávky příloh se snažíme dodržovat podle výše uvedených hodnot. Je dobré přílohu někdy nahradit dušenou míchanou zeleninou nebo jen zeleninovým salátem. V jídelnách zdravé výživy či specializovaných restauracích, ale nejen již jen v nich, mají v tomto smyslu připravenou i aktuální denní nabídku poledních menu.
- Večeře – měly by být lehké, mohou být i studené. Ve většině případů se můžeme řídit skladbou potravin jako u snídaně, nezapomínáme omezovat dávky pečiva na noc, pečivo by mělo být opět celozrnné. Když na večeři zařadíme maso, podáváme třeba drůbež nebo filé nebo rybí pomazánku. Vše opět doplníme vhodnou zeleninovou přílohou, ale ne moc nadýmavou na noc (vhodná je mrkev, rajče, čínské zelí).
- Během těchto tří hlavních chodů můžeme zařadit přesnídávku (mezi snídaní a obědem) a svačinu (mezi obědem a večeří). Pokud jsme se nestačili řádně nasnídat,

dopřejeme si větší přesnídávku, která by měla obsahovat i bílkovinné potraviny a mléko. Jinak zařadíme jen ovoce a zeleninu nebo zeleninové saláty.

- Na svačinu podáváme opět ovoce nebo zeleninu.
- U diabetiků se většinou doporučuje i tzv. druhá večeře. Je velice důležitá a obsahuje většinou zeleninu, ovoce nebo pečivo s bílkovinnou potravinou. Je to nezbytné k udržení rovnovážné hladiny krevního cukru přes noc. [podle MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2. vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003. 148 s. ISBN 80-7231-106-9.]

8 ZÁSADY PRO PŘÍPRAVU JÍDEL RACIONÁLNÍ STRAVY V GASTRONOMII

8.1 Co konkrétně nabízejí restaurace zdravé výživy?

Specializované gastronomické provozovny při přípravě jídel používají výhradně kvalitní suroviny, čerstvou zeleninu a přírodní ochucovadla /např. bylinkové koření, polévkové koření Wúrzll, sojovou omáčku Shoyu, jablečný a vinný ocet, mořskou sůl s jódem, bylinky čerstvé a sušené/. Vše je bez chemických přísad a glutamanu sodného. Ve studené kuchyni nabízejí více než 40 druhů salátů /zeleninové, obilné, tofu, sojové, luštěninové, kuřecí, ovocné/. Dále připravují celozrnné bagety plněné tofu, šmakounem, sýrem, tofu salámem, kuřecím masem a mnoho druhů pomazánek. V těchto restauracích každý den vaří vegetariánskou polévku, minimálně jedno jídlo z ryb nebo drůbeže, jedno vegetariánské a jedno veganské /bez živočišných produktů/. Jako přílohu nabízí dušenou zeleninu, obiloviny, celozrnné těstoviny, opečené brambory, rýži natural a parboiled, čerstvou zeleninu nebo klíčky.

K obilné kávě nebo k čaji je možno ochutnat některý ze zdravých dezertů /např. mrkvový, rýžový, jáhlový, tvarohový/. Dezerty jsou pečený z celozrnné bio mouky, slazený přírodním cukrem nebo fruktózou a místo kakaa je používán zdravější karob. Denně jsou v restauracích nabízeny též lisované čerstvé šťávy /mrkvová, pomerančová, jablečná/.

Prověřené a kvalitní suroviny:

- vaří se jen z prověřených a kvalitních surovin (téměř vždy i v kvalitě BIO);
- většina nabízených jídel je i v bezlepkové úpravě (což je možné zjistit z jídelního lístku ze zkratky BL před každým takovýmto pokrmem).

Čerstvá jídla bez polotovarů a separátů:

- jídla jsou vařená vždy čerstvá a bez použití instantních polotovarů (typu polévka z prášku, předvyrobená průmyslová omáčka, bramborová kaše v prášku, před smažené hranolky apod.);
- používá se jen čisté drůbeží a rybí maso (zásadně se nepoužívají tzv. separáty = rozemleté kusy drobných kostí či šlach, které se průmyslově přidávají k masu, aby nabylo na váze).

Bez chemických náhražek a konzervantů:

- při přípravě jídel nejsou využívány chemické náhražky ani nevhodné chemické konzervanty;
- vynechány jsou všechny látky, jejichž použití při vaření je nezdravé či zdraví přímo škodlivé (např. využívání nezdravých ztužených tuků, jejichž smažením vznikají rakovinotvorné prvky);
- jídla jsou tak vhodná i pro malé děti, u nichž je kladen důraz na kvalitní stravování nejzásadnější;
- jako zahušťovadlo se používá kukuřičná mouka, bramborový škrob a pohanková mouka. Většina pokrmů je upravována za pomoci vodní páry. Tento způsob umožňuje omezení tuků. Připravená jídla tak neztrácejí vitamíny, mají nízké nutriční hodnoty, nevysušují se a zachovávají si jedinečnou chuť.

/podle /<http://www.vitalmenu.cz/>

Nízká kalorická hodnota připravovaných jídel a vysoký podíl zeleniny je základem při sestavování jídelních lístků. [MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2. vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003. 148 s. ISBN 80-7231-106-9.]

Tyto restaurace zdravého stravování dlouhodobě spolupracují s výživovými specialisty a dietology, kteří pomáhají sestavovat kaloricky a výživově vyvážené jídelníčky.

8.2 Další speciality restaurací racionální výživy

Zdravé svačiny, obědy i večeře jsou nabízeny formou rychlého samoobslužného provozu, kdy zákazník sám rozhoduje a určuje svůj výběr nápojů a jídel. Tím se zásadně odlišují od restaurací s klasickým menu (především obědovým), kde je skladba jídel předem nadiktována a zákazník tak nemá možnost volně měnit složení pokrmu. Možnost volit si skladbu a množství jídla ocení nejen zákazníci s touhou „zkusit něco netradičního“, ale i zákazníci, kteří přesně vědí, co na svém talíři chtějí (např. zákazníci dodržující dietu či jiný stravovací návyk).

8.2.1 Rychlý snack, zdravé snídaně a svačiny

Samoobslužný provoz uvítají zákazníci i pro případ, kdy nemají moc času nebo si chtějí své jídlo či nápoj odnést s sebou. Tato služba nabývá na oblibě především v době pozdních obědů či večeří, kdy si zákazníci hotové jídlo odnesou s sebou domů. Mezi unikátní snídaňová a svačिनová jídla patří:

1. sladké kaše z BIO surovin – ideální na snídani či dopolední svačinu (ovesná, jáhlová, pohanková, rýžová, kukuřičná s těmito náplněmi: ovoce, karamel, oříšky apod.);
2. zdravé zeleninové pomazánky z BIO luštěnin – ideální na snídani či odpolední svačinu (fazolová, červená čočka, cizrna v kombinaci s těmito surovinami: drcená a sušená BIO rajčata, tofu, pečená či vařená zelenina apod.). /podle /<http://www.vitalmenu.cz/>



Obr. 12. Zdravá svačina

8.2.2 Bezmasá jídla pro vegetariány

Nabídka pokrmů na jídelních lístcích je rozšířena převážně o:

- zeleninové guláše
- zeleninové karbenátky
- zeleninové směsi

- zeleninu s těstovinami, resp. s bramborovými noky
- zapečená bezmasá jídla (pečené/šťouchané brambory se zeleninou, zapékané těstoviny apod.)
- denně čerstvé zeleninové saláty (listový, řecký, z BIO červené řepy, z BIO mrkve, luštěninový, zelný s jogurtem, mix vařené zeleniny s olivami apod.)
- samozřejmě je i používání v Česku netradičních surovin (tofu, cizrna, jáhly, bulgur, BIO mouka celozrnná, nebo kukuřičná)

8.2.3 Jídla typu snack a zdravé dezerty

- plněné kapsy (zeleninové, či v kombinaci lehkého masa a zeleniny)
- slané placky
- bez použití škodlivých ztužených tuků a instantních náhražek
- jako sladidlo je místo bílého cukru používán med, obilné slady či třtinový cukr
- sladké bramborové placky (s tvarohem, povidly nebo domácí marmeládou)



Obr.13. sladké bramborové placky a zdravé dezerty

- buchty a koláče z BIO mouky
- dorty, dezerty a ostatní sladkosti v bezpečkové úpravě

8.2.4 Přírodní šťávy a limonády

- bez použití chemických konzervantů

- nejen z různých druhů ovoce (např. jablko, rybíz, grep, pomeranč), ale i zeleniny (např. červená řepa, mrkev, zelí, okurek)
- možnost vzájemně kombinovat různé druhy (např. jablko, mrkev a červená řepa) dle přání a chutě každého zákazníka
- každý den výběr dle aktuální sezónní nabídky /podle <http://www.vitalmenu.cz/>

8.2.5 Zajímavé náležitosti jídelního lístku restaurací zdravého stravování

Jídelní lístek je členěn do více sekcí a přehledně opatřen obrázky (piktogramy) použitých surovin (ryby, drůbež, zelenina, saláty, dezerty apod.) Uváděny jsou gramáže a především pak kalorické hodnoty všech jídel v nabídce. V některých restauracích nechybí i fotografie hotových pokrmů.

8.3 Interiér gastronomického provozu racionálního stravování

Prostředí restaurací by mělo být vytvořeno tak, aby na naše smysly působilo obdobně, jako podávaná jídla: tedy lehce, vzdušně, prosvětleně. Jde o to, abychom se dobře naladili před jídlem, a následně se stejně příjemně cítili i po jeho konzumaci. Příjemný a přirozený pocit navozují samotné dominantní materiály tvořící interiér: kámen, dřevo a sklo. Vnitřní dispozice restaurace jsou často koncipovány podle zásad Feng-Šuej. Abychom se jako hosté cítili příjemně a energie mohla volně proudit, najdeme v těchto typech restaurací, například oblé tvary interiérových prvků. (Obr.14) Pro využití příznivých směrů bývá vnitřní uspořádání interiéru orientováno podle světových stran. V těchto restauracích se téměř vždy můžeme najíst při plném denním světle. Nábytek ze dřeva přispívá ke zklidnění mysli a načerpání nové síly. Tesařské a srubové konstrukce evokují návrat k přírodě. Zapomínat by se i v těchto zařízeních nemělo také na handicapované zákazníky a měly by pro ně být zajištěny bezbariérové vstupy. Prostory restaurací zdravého stylu by měly evokovat návrat k přírodě a pohodu, kde se můžeme nejenom zdravě najíst, ale i načerpat další energii a chuť do života.

/podle <http://www.rebio.cz>, <http://vitalite.cz/>



Obr. 14. Ukázka stylu zařízení restaurace zdravého životního stylu

9 UKÁZKA INTERNETOVÉ PREZENTACE „RESTAURACE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU“

Na internetovém zdroji lze najít zajímavou webovou prezentaci restaurací Rebio (Obr. 15), které v březnu roku 2009 obdržely po splnění certifikačních podmínek jako první v České republice certifikát od inspekční a certifikační organizace KEZ o.p.s. Díky tomu mohou všechny čtyři provozovny Rebio používat ochranné známky a loga Bio.



Obr. 15. Logo Rebio

Na první pohled jsou restaurace Rebio rozeznatelné podle následujících znaků:

- Vlastní volba menu umožňuje vybírat očima a rozhodnout se intuitivně podle momentální chutě a nálady nebo cíleně, podle vlastních stravovacích návyků a možností.
- Pro využití příznivých směrů bylo vnitřní uspořádání interiéru orientováno podle světových stran. Ve vstupním prostoru restaurací Rebio se pod dlažbou nachází české granáty, které přinášejí zdraví a štěstí.
- V každém Rebiu je dětský koutek „Rebionek“ s podiem a dřevěnými hračkami.

„My v Rebiu věříme, že lze spojit zdánlivě nemožné, člověka a přírodu. Proto věříme v ekologicky šetrné zemědělství a jeho produkty se na talíři snažíme co nejlépe přiblížit našim zákazníkům. Aby se nám to povedlo, vycházíme z následujících zásad:

- Jídlo pro Vás připravují lidé, které baví chodit do práce, kteří mají svou práci rádi a věří v její smysl. Dobře totiž víme, že do každého jídla se promítá energie a kvalita člověka, který ho připravuje. Ne nadarmo se říká, že nejlépe vaří zamilovaný kuchař.
- V maximální možné míře vaříme z čerstvých a sezonních biosurovin vypěstovaných na moravských biofarmách.
- Vnitřní dispozice restaurací jsou projektovány podle zásad Feng-Šuej, staré čínské nauky o harmonickém uspořádání obytného prostředí člověka.
- Pro vybavení interiérů jsou použity ušlechtilé přírodní materiály.
- Restaurace Rebio jsou koncipovány jako ekologicky šetrné provozy, třídíme a maximálně redukuje naše odpady a používáme energeticky šetrné technologie atd.
- Z výnosů restaurace podporujeme různé ekologické, kulturní a sociální projekty.“

Rebio kuchyni představují lehké zeleninové pokrmy pestrých barevných kombinací, plných antioxidantů, vitamínů, minerálů, stopových prvků a dalších důležitých živin, nezbytných pro lidský organismus. Čerstvá zelenina, ovoce a bio suroviny jsou základem každého jídla v Rebiu. Samozřejmostí je proto každodenní návoz čerstvé zeleniny a spolupráce s ekofarmáři. Pouze malá část těch nejoblíbenějších jídel se na přání zákazníků opakuje v pravidelném týdenním cyklu. Ve spolupráci s odborníky na výživu člověka se zaměřuje také na zvláštní výživu pro diabetiky, celiaky s bezlepkovou dietou a léčivá jídla pro zákazníky se zvláštním dietním režimem. Šéfkuchaři restaurací Rebio pořádají semináře a kurzy zdravého vaření pro lázeňské a léčebné ústavy a školní stravovací zařízení.

„Kvalita hotových jídel a použitých surovin je v naší práci to nejdůležitější. Preferujeme kvalitu Bio, i proto jsou naše provozy certifikovány jako Biorestaurace.

1. Pokrmy jsou připravovány šetrným způsobem na moderních gastronomických zařízeních (konvektomaty, teplovzdušné trouby, technologie šokového zmrazení atd.), aby nedocházelo k jejich znehodnocení tepelnou úpravou. Na ovoce a některé druhy zeleniny používáme keramické nože.
2. U každé nové receptury posuzujeme zastoupení jednotlivých živin (bílkovin, tuků a sacharidů) a mikronutrientů (vitamínů, minerálních látek, stopových prvků atd.)

z hlediska jejich účinků na lidský organismus.

3. Zásadně nepoužíváme konzervační látky a trans mastné kyseliny obsažené převážně v margarinech, pokrmových tucích, jíškách a jiných průmyslově vyráběných polotovarech. Při výrobě dezertů a ovocných pohárů se vyhýbáme používání různých cukrářských zlepšujících přípravků. Kde to lze, sladíme medem, datlemi a třtinovým cukrem a používáme celozrnnou mouku, eventuelně ji nahrazujeme lépe stravitelnějšími obilovinami.
4. Mimo biosurovin při vaření běžně používáme další důležité ingredience a přísady důležité pro zdravou výživu člověka jako jsou např. mořské řasy, různé druhy zdravých hub, suchých plodů, vzácných rostlinných olejů (palmový, dýňový, panenský olivový) a exotických koření, dále droždí, čerstvé bylinky atd.
5. Možnost vlastního výběru a kombinace pokrmů z denního menu dle vlastní chuti a dietního režimu.
6. Denně vaříme z čerstvé zeleniny, aby nedocházelo k úniku vitamínů, minerálních látek a dalších důležitých živin. Umožňuje nám to jak každodenní zásobování čerstvou zeleninou a ovocem, tak i vybudované chladírenské kapacity.
7. Každý den něco nového. Průběžně vyvíjíme nové receptury, kde se inspirováme našimi krajovými bezmasými specialitami, zejména z Valašska. Využíváme však i zkušenosti našich kuchařů ze zahraničních stáží v Asii, Evropě a USA.
8. Při tvorbě denního menu myslíme i na ty, kteří mají upravený stravovací režim, stejně jako na nejmenší zákazníky, kteří u nás najdou nejen sladké dobroty, ale i jemná dětská jídla. U každého jídla je uvedeno podrobné složení a stravovací doporučení.
9. Pozitivní energie v našem jídle. Většina našich zákazníků se již stala našimi dlouholetými přáteli. Velice si vážíme Vašeho uznání a podpory, a proto pro Vás vaříme s láskou a radostí.“

[/http://rebio.cz/](http://rebio.cz/)

ZÁVĚR

Všichni jsme děti přírody, a proto tento fakt musíme být schopni přijmout. Měli bychom respektovat přírodní zákony, pokud tomu tak nebude, můžeme na to doplatit nejen svým osobním zdravím. „Jsme to, co jíme“. To je jeden z přírodních zákonů a nemůže to být jinak, protože jsme tak fyzicky postaveni. Další ze zákonů „všeho s mírou“ dokonale vystihuje, že „každá mince má dvě strany“. V rámci zdravé výživy, ale i celého zdravého životního stylu mnozí z nás automaticky akceptují zákon „jez do polosyta, pij do polopita“. Proto bychom měli respektovat mnohdy trochu složitější a hůře realizovatelný zákon „snídani sněz sám, o oběd se poděl s přítelem a večeři věnuj nepříteli“. Víme, jak by přirozená zdravá strava měla vypadat a chutnat, a na druhé straně je ovšem naše vlastní svědomí, jak my sami jsme ochotni si vařit, nechat si vařit, přirozeně a zdravě se stravovat. Pravdou je, že zdravý životní styl tvořený hlavně racionálním stravováním má v nemalé míře pozitivní vliv na lidské zdraví. Ovšemže i tento směr či způsob života má svá pravidla, která by z nás měl mít každý na paměti. Aspekty s tím související a jejich možnost využívání, ale i nemožnost jejich použití a aplikace v restaurační gastronomii a jiných stravovacích zařízeních jsem uvedl v této své práci.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [BROWN S.: *Makrobiotika pro každý den*, Ikar 2005, 160 s. ISBN 978-80-249-1400-8]
- [HOZA I., VELICHOVÁ H. 2005.: *Fyziologie výživy, učební text, část I*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická]
- [CHRPOVÁ D.: *S výživou zdravě po celý rok*, Grada, 2008, 136s. ISBN 978-80-247-2512-3]
- [KALÁČ P., *Funkční potraviny – kroky ke zdraví*, Dona, ISBN-10: 80-7322-029-6]
- [KOMPRDLA T.: *Výživou ke zdraví*, Temi CZ, 2008, ISBN 978-80-87156-41-4]
- [KRCH F. D.: *Bulimie – Jak bojovat s přejídáním*, Grada 2007, ISBN-13: 978-80-247-2130-9]
- [KUNOVÁ V.: *Zdravá výživa*, Grada, 2009, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0]
- [LOVEOVÁ G., DIEMLINGOVÁ P.: *Dělená strava*, Svatka@Co.s.r.o., 2005, ISBN 80-7237-530-X]
- [LUŽNÁ D., VRÁNOVÁ D.: *Makrobiotický léčebný talíř I., II.*, Nakladatelství ANAG, 2007, ISBN 978-80-7263-421-7]
- [MACH I.: *Doplňky stravy*, Svoboda Servis, 2005, ISBN-10: 80-86320-34-0]
- [MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2. vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003. 148 s. ISBN 80-7231-106-9.]
- [MURGOVÁ R.: *Celiakia a bezlepková diéta*, Osveta, ISBN-13: 978-80-8063-310-3]
- [Obesity NEWS 1/2011, Nol s.r.o., Praha, 2011, E 17352]
- [PETROŠOVÁ K. - překlad, *Antioxidanty – zpomalte čas dietou*, SUN, s.r.o., Praha, 2010, ISBN 978-80-7371-344-7]
- [REYMOND W.: *Jedy, víme co jíme?*, Kma, s.r.o., 2008, 337 s. ISBN 978-80-7309-683-0]
- [SOBOTKA L.: *Basics in Clinical Nutrition – Third Edition*, Galén 2009, ISBN – 10: 80-7262-292-7]
- [TURNEROVÁ L.: *Nutraceutický průvodce zdravou výživou*, Kma, s.r.o., v Praze, 2008. ISBN 978-80-7309-572-7]

[VELÍŠEK J., CEJPEK K., *Biosynthesis of Food Components*, Osis, ISBN-13: 978-80-86659-12-1]

[ZEMANOVÁ H.: *Biokuchařka Hanky Zemanové*, Ikar 2006, 180 s. ISBN 978-80-87049-20-4]

[<http://www.biopotraviny.info/>]

[<http://vitalmenu.cz/>]

[© Potravinářská komora České republiky 2009, <http://www.foodnet.cz/>]

[<http://dietologie.cz/>]

[<http://rebio.cz/>]

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

obr	Obrázek
apod	A podobně
atd	A tak dále
hm	hmotnost
g	gram
str	strana

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Pyramida výživy	str. 17
Obr. 2. Výživová pyramida	str. 24
Obr. 3. Dělená strava	str. 28
Obr. 4. Dělená strava podle Haye	str. 29
Obr. 5. Vegetariánský talíř	str. 36
Obr. 6. Vegetariánský bar v restauraci	str. 38
Obr. 7. Loga pro BIO	str. 40
Obr. 8. Původní BIO známka	str. 41
Obr. 9. Znamka ekologického zemědělství	str. 42
Obr. 10. Makrobiotika	str. 43
Obr. 11. Makrobiotická nabídka	str. 45
Obr. 12. Zdravá svačina	str. 52
Obr. 13. Sladké bramborové placky a dezerty	str. 53
Obr. 14. Ukázka stylu zařízení restaurace zdravého životního stylu	str. 55
Obr. 15. Logo Rebio	str. 56