


Dr. Douglas N. Graham

80/10/10

STRAVOVACÍ PROGRAM



Jedním lahodným soustem
k rovnováze zdraví,
váhy a života

Řekli o knize

„Tuto knihu doporučuji všem, kteří chtějí vnést do svého života rovnováhu a dosáhnout vysoké kvality zdraví, na kterou má každý právo, a udržet si ji.“

Kimberly Mac, moderátorka rozhlasové talk show The „Naked“ Vegan
a kuchařka vitariánské stravy

„Se stravovacím programem dr. Grahama 80/10/10 jsem plná energie a vitality. Žiji naplno a užívám si každíčkou chvíli. Bonusem navíc je úbytek přebytečných kilogramů a fakt, že se cítím zdravě. Mohu-li jíst jahody a meloun, které zbožňuji, po ničem jiném už netoužím.“

Rachel Johnson, autorka knihy *Wake Up Running!*

„Program 80/10/10 a životní styl podle dr. Grahama dodržuji již sedm let a musím říct, že to bylo nejlepší rozhodnutí v mém životě. Tento program mi umožnil dovést mé stravovací návyky k dokonalosti, takže teď žiji jako nikdy předtím. Nový životní styl mi přinesl mnoho benefitů, mám spoustu energie, zdravotní problémy i deprese jsou pryč, jsem trpělivější, víc si vážím života a je toho mnohem víc.“

Gary Orlando, autor e-knihy *Beyond Raw*

„Stravovací program 80/10/10, který dr. Graham v této knize vysvětluje a obhájí, představuje podle mého názoru největší průlom, který byl doposud v oblasti výživy učiněn. Přečtěte si ji, prostudujte a používejte tak, jako by na ní závisel celý váš život – protože tak to je.“

Frederic Patenaude, autor knihy *The Raw Secrets*

„Vyzbrojen údaji z posledních vědeckých výzkumů, dr. Graham přesvědčivě obhájí myšlenku, že lidé jsou od přírody frugivorní, tj. živí se převážně ovocem, a že bychom se všichni měli stravou na bázi ovoce uživit. Stravovací program 80/10/10 je odvážný, důkladně zpracovaný plán. V oblasti, která je zneužívána podomními obchodníky a šarlatány, staví tato kniha dr. Grahama do pozice nezpochybnitelného hlasu autority a moudrosti.“

Rynn Berry, autor knihy *Food for the Gods: Vegetarianism and the World's Religions* a historický poradce společnosti the North American Vegetarian Society

Dr. Douglas N. Graham

80/10/10

STRAVOVACÍ PROGRAM

Jedním lahodným soustem
k rovnováze zdraví,
váhy a života



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace uvedené v této knize v žádném případě neslouží jako lékařské rady ani nenahrazují rady lékaře. Měly by být využity ve spolupráci s lékařem a pod jeho vedením. Před započítím tohoto programu se poraďte s lékařem tak, jako byste to udělali v případě jakéhokoliv programu na snížení nebo udržení hmotnosti. Váš lékař by měl vědět o všech zdravotních problémech, které případně máte, a také o lécích a doplňcích stravy, jež užíváte. Jako u všech programů na redukci hmotnosti, i tento by neměli využívat pacienti podstupující dialýzu a těhotné či kojící ženy.

Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za vaše jednání.

Původně vyšlo jako *The 80/10/10 Diet: Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time*, v nakladatelství FoodnSport Press, Key Largo, USA

© Dr. Douglas N. Graham, DC, 2006, 2008, 2010

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Jana Hübschová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-182-6

Prohlášení o ochranné známce

Od ukončení svých chiropraktických studií v roce 1983 provádím rozsáhlý průzkum a intenzivně se věnuji přednáškám na téma zdraví, stravování a atletika pro desetitisíce lidí ve Spojených státech a po celém světě. Podstatu mého životního díla stručně vyjadřují dvě fráze, které s ním úzce souvisí: **80/10/10** a **80/10/10rv**, a jejich odpovídající zkratky, **811** a **811rv**. Zatímco údaj 80/10/10 na první pohled vyjadřuje pouze poměr živin, stoupenci mé práce vědí, že tato čísla ukrývají mnohem víc. V průběhu desetiletí jsem se snažil obohatit koncept 80/10/10 o další významné, zdraví prospěšné faktory, jako je například adekvátní doba spánku, cvičení, pozitivní vnímání světa a mnoho dalších faktorů, které našemu zdraví prospívají. Výsledkem toho všeho je skutečnost, že mohu oficiálně uplatňovat práva na ochrannou známku 80/10/10, 80/10/10rv, 811 a 811rv, abych udržel vysoký standard, kterého se jim od veřejného mínění dostává, a abych ochránil veřejné organizace, které jsou se mnou a mou prací spojovány. Pevně věřím, že každý, kdo se pohybuje na poli zdraví a výživy, bude tyto ochranné známky ctít a respektovat a bude je používat pouze licencované a autorizované, nebo pokud bez specifické autorizace, tak s odpovídajícími znalostmi a v souladu se zákonem a místními zvyklostmi.

Vzdání se nároku

Informace, které jsou obsaženy v této knize, jsou poskytovány pouze jako všeobecné informace. Není záměrem, aby informace v této knize sloužily jako náhrada jakékoliv léčby předepsané lékařem. Dr. Douglas Graham neposkytuje lékařské poradenství a nemá lékařskou praxi. Za žádných okolností dr. Graham nedoporučuje jednotlivým osobám žádnou specifickou léčbu a ve všech případech doporučuje konzultaci s lékařem nebo kvalifikovaným praktikem před zahájením jakékoliv nové léčby nebo před zavedením změn ve stravování nebo v medikaci.

Douglas N. Graham, DC

*S hlubokým respektem
věnuji tuto knihu
mému příteli a mentorovi,
zesnulému T. C. Fryovi.*

Když jsem pronášel řeč při zádušní mši Terryho Frye, slíbil jsem, že jeho památka bude navždy živá. Můj život a tato kniha jsou toho důkazem. Ať jeho dílo i nadále pozitivně ovlivňuje životy lidí, dokud se zdravý životní styl nestane normální a přirozenou součástí každého lidského života.

Obsah

Slovo úvodem.....	13
Předmluva	14
Uctění památky T. C. Frye	17
ÚVOD	19
Jsme obéznější (a nemocnější) než kdykoliv předtím	19
Matoucí informace	21
Věda o zdraví.....	22
Past v podobě fragmentového uvažování.....	23
Jedině a pouze celé potraviny	25
Být zdravý a cítit se dobře jsou dvě rozdílné věci	26
Sledování hmotnosti: Znamka krajní krátkozrakosti.....	30
Kde se strava potkává se zdravím.....	31
KAPITOLA 1 • Jak zjistit, co je naší pravou přirozenou stravou	33
Že bychom přece jenom nebyli masožravci?	33
Důkazní materiál	35
Takže... jaký druh „žravce“ to vlastně jsme?	39
Jsme konzumenti ořechů, semínek a dalších rostlin s vysokým obsahem tuku?	45
Jsme přirozenými konzumenty ovoce!	46
Důvěřujte svým smyslům	48
KAPITOLA 2 • Obavy z konzumace ovoce pod drobnohledem	49
Ovoce a hladina cukru v krvi	49
Glykemický index a glykemická nálož	50
Tuk, nikoliv ovoce je příčinou problémů s krevním cukrem.....	52
Ovoce a chronická únava.....	55
Ovoce a kandida	58
Ovoce a cukrovka	60
Ovoce a triglyceridy.....	63
Ovoce a rakovina	64
Ovoce a pálení žáhy	68
Ovoce a zubní kaz.....	68

KAPITOLA 3 • Syrová strava vede ke zdraví	72
Mánie tepelné úpravy potravin za účelem ničení mikrobů	72
Proč vaření vadí?	74
Lykopenový mýtus.....	81
Výhody konzumace syrové stravy	81
Provedení změny.....	83
Příznaky „detoxu“: Důvod k oslavě.....	83
Jakou cestou se vydat?	85
Naše přirozená strava: Shrnutí.....	85
KAPITOLA 4 • Vysvětlení poměru mezi živinami a kaloriemi	90
Výživa očima Mášeny z pohádky „O třech medvědech“	90
80/10/10 pro zdraví, krásu, energii.....	90
80/10/10 pro dlouhý život	91
Poměr pro lidi... podle stavby organismu	92
Proč jsou kalorie vyčísleny procenty?	93
Třeba do černého: 80/10/10rv	97
Jak poznám, jestli se blížím poměru 80/10/10?	97
Sledování vlastních čísel.....	98
Zachovejte klid... projdeme tím společně	99
KAPITOLA 5 • Sacharidy: Minimálně 80 %	101
Cukr: Palivo, pro které jsme stvořeni	101
Druhy sacharidů	103
Dva tábory sacharidů.....	104
Složené sacharidy	111
Rafinované jednoduché sacharidy: Nezdravé jídlo.....	115
Ovoce: Jednoduché cukry v celých plodech ovoce	117
Jsme stvořeni pro tropické ovoce.....	119
KAPITOLA 6 • Proteiny: Maximálně 10 %	122
Kolik proteinů potřebujeme?.....	122
Oficiální směrnice doporučují 10 % proteinů	122
10 % proteinů je bezpečné množství.....	124
Atleti a kulturisté: 10 % je stále dost.....	125
Všechny rostlinné potraviny obsahují proteiny	126
Američané jedí 16 % proteinů.....	128
Nebezpečí při konzumaci více než 10% množství proteinů.....	129
Proteiny pouze z ovoce a zeleniny	132
Deficit proteinů neexistuje	132

KAPITOLA 7 • Tuk: Maximálně 10 %	134
Kolik tuku potřebujeme?	134
Jaká je role tuků?.....	136
Druhy tuků	137
Kolik tuku jíme?	146
Konzumace tuku: Je to pro nás dobré, nebo špatné?	149
Oleje nejsou zdravé potraviny	150
10 % tuku pro zdraví	152
Kaloronutriční houpačka.....	153
KAPITOLA 8 • Velké překvapení: Konzumenti živé stravy – tuk 60 % a více!	154
Proč konzumenti živé stravy jedí tolik tuku.....	159
Co konzumenti živé stravy jedí ve skutečnosti.....	166
75% tučný salát není výjimkou!	167
KAPITOLA 9 • Stabilizace tělesné hmotnosti	169
Co lidé o stavbě těla obvykle nevědí.....	169
Jaké množství tělesného tuku je zdravé?.....	172
Strategie ke zvýšení svalové hmoty	173
Úbytek, nebo nabývání tuku... správná a špatná cesta	174
Dehydratace a tělesná hmotnost.....	176
Čtyři stavy, které způsobují dehydrataci.....	177
Jste dehydratovaní?	181
KAPITOLA 10 • Překonání problémů spojených s přechodem na živou stravu	182
Množství kalorií v jednom soustu	182
Nasycení – uspokojujivý hlad a chuť.....	186
KAPITOLA 11 • 80/10/10 v praxi	191
Pomalou a napořád	191
Vzorec	195
Kolik viditelných tuků?.....	196
Kolik kalorií?.....	197
Jaké množství jíst?	200

PŘÍLOHA A • Příklad plánování jídelníčku	201
Sezónní dostupnost produktů	202
Nemáte-li kuchyňskou váhu... ..	204
Jarní menu: Den 1	206
Jarní menu: Den 2	208
Jarní menu: Den 3	210
Jarní menu: Den 4	212
Jarní menu: Den 5	214
Jarní menu: Den 6	216
Jarní menu: Den 7	218
Letní menu: Den 1	220
Letní menu: Den 2	222
Letní menu: Den 3	224
Letní menu: Den 4	226
Letní menu: Den 5	228
Letní menu: Den 6	230
Letní menu: Den 7	232
Podzimní menu: Den 1	234
Podzimní menu: Den 2	236
Podzimní menu: Den 3	238
Podzimní menu: Den 4	240
Podzimní menu: Den 5	242
Podzimní menu: Den 6	244
Podzimní menu: Den 7	246
Zimní menu: Den 1	248
Zimní menu: Den 2	250
Zimní menu: Den 3	252
Zimní menu: Den 4	254
Zimní menu: Den 5	256
Zimní menu: Den 6	258
Zimní menu: Den 7	260
PŘÍLOHA B • Často kladené dotazy	263
Co jsou to syrové potraviny?.....	264
Co je to živá strava?.....	264
Co je to čistá ovocná strava?	264
Jsou všechny druhy raw stravy stejné?	265
Jak je to s individuálními rozdíly?	265
Je stoprocentní živá strava dostačující?	270
Přináší konzumace živé stravy zdraví?	270

Proč strava podle 80/10/10 v mém případě nefungovala?	271
Proč lidé na živé stravě „selhávají“?.....	272
Je těžké být raw?.....	276
Co byste poradil těm, kteří s živou stravou teprve začínají?	277
Obsahuje ovoce a zelenina dostatek živin?	277
A co vitamín B ₁₂ ?	278
Nakolik je důležité jíst organicky pěstované potraviny?	282
Musím každý den provádět výpočty?	283
Jak mám sníst tolik ovoce najednou?	284
Co si mám představit pod pojmem „monojídlo“?	284
Co je špatného na avokádu, oříšcích a semínkách?.....	285
Co to znamená „opravdový hlad“?.....	286
Je konzumace mořské soli v pořádku?.....	286
Mohu použít do dresinku na salát ocet?.....	287
Je konzumace mraženého ovoce a zeleniny v pořádku?	288
Nevadí konzumace dehydrovaných potravin?.....	288
A co koření a ochucovadla?	289
Mohu pít kávu, pokud se stravuji raw?	290
Mám pokračovat v užívání léků?	290
Jak zůstat raw v chladných, zimních měsících?	292
Existuje jídlo, které léčí?	293
Je přípustné odšťavňování ovoce a zeleniny?	293
Potřebuji užívat doplňky stravy?.....	294
Má koncept živé stravy nějaké chyby?.....	296
PŘÍLOHA C • Příběhy lidí, kteří s programem 80/10/10 uspěli.....	299
Mark Squire, St. Petersburg, Florida	300
Cyrus Khambatta, San Francisco, Kalifornie	301
Justin Lelia, Miami, Florida.....	306
Janie Gardener, Kauai, Hawaii	307
Richard („Ribs“) Friedland, Malibu, Kalifornie	319
Laurie Masters, San Jose, Kalifornie.....	326
Lisa Osborne, Toronto, Ontario, Kanada.....	331
Ireland Lawrence, Mission Viejo, Kalifornie.....	334
Roan Horn, Sacramento, Kalifornie	338
Theresa Remley, Sacramento, Kalifornie	347
Jacky Dees, West Bend, Wisconsin	350
Valerie Mills Daly, Camp Hill, Pensylvánie	353
Kathy Raine, Ithaca, New York	357
Carina Honga, Langley, B. C., Kanada.....	358

Ryan Earehart, Maui, Havaj.....	360
Julie Wandling, Akron, Ohio	361
Dr. Samuel Mielcarski, Roswell, Georgia.....	362
Laine Smithheisler, Nashville, Tennessee	364
Lori Williamson, Portland, Oregon	365
Petr Cech, Dánsko.....	366
Dave Klein, Sebastopol, Kalifornie	367
Robert Dyckman, New York, New York.....	368
Sky Grealis, New Brunswick, New Jersey	368
Tera Warner, Montréal, Québec, Kanada	369
PŘÍLOHA D • Zdroje pro analýzu stravy.....	370
Databáze Amerického ministerstva zemědělství.....	370
Makroživiny v běžných rostlinných potravinách	374
Poděkování	377
Zvláštní poděkování	379
Další knihy a příspěvky Douglase N. Grahama.....	380
O autorovi	381
Vysvětlivky	382
Rejstřík receptů.....	392
Rejstřík	394

Úvod

Již více než čtyřicet let je Američanům podsouváno, že jejich strava je příliš tučná, a pravdou je, že množství spotřeby tuku v této době se v podstatě nemění.¹ Nepodařilo se nám snížit příjem tuku, a to ani navzdory masivní kampani v podobě vzdělávacích programů, mánii sacharidových diet, konzumací libového masa, nízkotučných cereálií a nutričních tyčinek bohatých na vlákninu, nízkotučných dezertů, nízkotučných mléčných produktů a předkrmů.

Jsmo obéznější (a nemocnější) než kdykoliv předtím

V průběhu doby se Američané stali nejobéznějším národem na světě a nadále tloustnou. Dvě třetiny Američanů mají nadváhu a polovina z nich je obézní. Vzhledem k tomu, že obezita je tak běžná, je málo těch, kteří si uvědomují, že náš současný pohled na „normální“ hodnoty tělesného tuku je poněkud zkreslený a my blahosklonně přehlízíme i několik desítek kilogramů navíc. Smutné je, že chorobná obezita se rychle dostává na přední příčky statistiky „zbytečných příčin úmrtí“ ve Spojených státech. Zkuste vzít v úvahu následující informace:

Téměř jedna třetina kalorií ve stravě Američanů pochází z nekvalitních potravin

autor: Sarah Yang, Media Relations; 1. června 2004²

U. C. Berkeley News

Gladys Block, profesorka epidemiologie a výživy pro zdraví veřejnosti na Kalifornské univerzitě v Berkeley, publikovala v červnu 2004 v časopise *Journal of Food Composition and Analysis* svoji studii.

Tato studie odhaluje, že tři skupiny potravin – sladkosti a dezerty, slazené limonády a alkoholické nápoje – zahrnují téměř 25 % z celkového počtu kalorií, které Američané zkonzumují. Dalších 5 % tvoří slané svačinky a slazené nápoje, což znamená, že celkový příjem energie z nutričně chudých potravin tvoří nejméně 30 % z celkového příjmu kalorií.

„Převaha *prázdných kalorií* v americké stravě je opravdu alarmující,“ říká Block. „Že lidé konzumují velké množství nezdravého jídla, to víme, ale zjištění, že téměř jedna třetina amerických kalorií pochází z těchto zdrojů, je šokující. Není pochyb, že ve Spojených státech propukla epidemie obezity.“

používané narážky na části těla zvířat zastírají prostý fakt, že to, co jíme, je opravdové maso. Ti z nás, kteří zatím úplně neutupěli, jsou si toho však stále vědomi.

Důkazní materiál

Hledáme-li důkazy, nacházíme příliš mnoho úvah, ať už ve fyziologii, anatomii, estetických dispozicích, nebo v psychologii, z nichž vyplývá, že náš organismus je stvořený ke konzumaci masa. Až dočtete tuto kapitolu (v podstatě převzatou ze spisů T. C. Frye), věřím, že budete souhlasit s názorem, že lidské bytosti ke konzumaci masa uzpůsobené prostě nejsou.

Lidé vs. masožravá zvířata (šelmy)	
Následující seznam představuje neúplný výčet největších rozdílů mezi lidmi a šelmami.	
Chůze	Lidé mají dvě ruce a dvě nohy a chodí vzpřímeně. Všechny šelmy mají čtyři nohy a pohybují se po čtyřech.
Ocas	Šelmy mají ocas.
Jazyk	Pouze opravdová masožravá zvířata mají hrubý (zdrsnělý) jazyk. Všichni ostatní živočichové mají jemné jazyky.
Drápy	Chybějící drápy nám znemožňují rozervat kůži nebo trhat tuhé maso. Namísto drápů máme mnohem slabší, ploché nehty.
Postavení palců	Naše palce, které stojí proti ostatním prstům, nám umožňují, abychom byli schopní utrhnout si téměř jakékoliv jedlé plody. Pro většinu lidí to není nic namáhavého. Jediné, co musíme udělat, je uchopit je. I šelmy jsou schopné dostat se ke své potravě velmi rychle, díky svým drápům jim trvá ulovit kořist jen chvíli. Nám se však ani náhodou nepodaří chytit srnu nebo medvěda holýma rukama a rozervat jejich kůži nebo roztrhat na kusy jejich tuhé maso. Zrovna tak by lev nebyl schopen utrhnout si mango nebo banán ze stromu.
Narození	Lidé obvykle završí těhotenství porodem jednoho dítěte. Šelmy běžně rodí svá mláďata ve vrzích.

Vzhledem k tomu, že lidé tyto druhy hnilobných potravin nemohli konzumovat přirozeně, bez použití nástrojů a nádob, je můžeme bezpečně označit za nepřirozené, a tudíž v žádném případě nepatří mezi výživově hodnotné potraviny.

Jsme odkojeni zvířaty?

Opravdu pochybuji o tom, že by člověk někdy sál mléko přímo od krávy, kozy, kobyly, velblouda, ovce či dalších zvířat. Samotná představa něčeho takového je odporná.

Zvyk zařazovat mléko zvířat jako pravidelnou součást našeho jídelníčku je starý pouze několik staletí. Před příchodem spalovacího motoru nebylo možné orat, vysévat a sklízet dostatečné množství obilí, a většina rodin si tak nemohla dovolit víc než jednu nebo dvě krávy. Podávání kravského mléka dětem namísto mateřského je relativně nová praktika, která trvá přibližně 200 let.

Některé arabské a africké národy sice kravské mléko konzumují již tisíce let, ale ve velmi malém množství. Pravdou je, že určité národy, například Masajové, se živí především mlékem a krví, ale je třeba říci, že naše přirozená strava to rozhodně není. Důvodem této obživy je především nedostatek jakékoliv jiné, snadno dostupné potravy.

V sýru najdete téměř všechno v hnilobném procesu.

příklad Masajové, se živí především mlékem a krví, ale je třeba říci, že naše přirozená strava to rozhodně není. Důvodem této obživy je

Žádní jiní živí tvorové se v přírodě neživí mlékem jiných živočichů; instinktivně vědí, že mléko jejich vlastních matek je to nejlepší pro jejich rychlý růst a že pro zdravý vývoj jejich organismu je kombinace živin obsažených v mateřském mléce tím nejlepším.

V žádném případě nejsme od přírody uzpůsobeni ke konzumaci mléka kravského, prasečího, krysího, nebo dokonce žirafího... nebo opačně.

Konzumace mléka je patogenní. Pokud bychom teď hned přestali konzumovat mléko a mléčné výrobky, v krátké době by miliony lidí přestala trápit nevolnost a jiné problémy.¹³ Opravdu, odstraněním jednoho jediného stravovacího návyku by došlo k odlivu pacientů z nemocnic a čekárny před ordinacemi lékařů by zely prázdnou.

Je velmi pravděpodobné, že sát mléko je lidská přirozenost – ale pouze v nejranějším období života a pouze od své vlastní matky. Prokázali bychom si ohromnou laskavost, kdybychom se chovali jako jakýkoliv jiný savec na Zemi a s konzumací mléka dokázali přestat, jakmile skončí naše kojenecké období.

Ovoce a rakovina

V průběhu posledních tří desetiletí bylo na výzkum rakoviny vynaloženo více než trilion dolarů. V našem dlouhodobém „boji s rakovinou“ nejsme ani o krok blíže k léku na rakovinu, než tomu bylo před třiceti lety. Je prokázáno, že rakovina je onemocněním životního stylu, prostředí a kultury, nikoliv stavem, který způsobuje nějaký mikrob, bakterie, nebo genetický faktor. „Teorie multifaktoriální příčiny“ vzniku tohoto onemocnění je velmi populární a široce uznávaná, přesto se vědci snaží najít jednu hlavní příčinu.

Téměř každá organizace zabývající se výzkumem rakoviny kdekoliv na světě podporuje konzumaci ovoce. Je neuvěřitelné, že někteří jedinci s minimální znalostí této problematiky si dovolí tvrdit, že konzumace ovoce je pro lidi s rakovinou škodlivá. A co je ještě víc zarážející, že lidé těmto individuům věnují pozornost, a dokonce jejich rady uposlechnou a ovoce ze svého jídelníčku vyloučí. Pořád ještě existuje mnoho lidí, kteří věří tomu, že ovoce škodí bez rozdílu všem nemocným s rakovinou.

Ale co je ještě horší? Mnoho špatně informovaných „expertů“ na raw stravování – teoretických šampiónů v konzumaci ovoce a zeleniny – papouškuje mainstreamovou mantru – vyhnout se ovoci... blud, který produkuje vyzábělé, nevyrovnané, k orgiím v jídle náchylné vyznavače raw stravování, kteří tomuto hnutí kazí jméno.

Některé domnělé vědecké studie došly k závěru, že nekontrolovaný a často nezdravý úbytek na váze souvisí s raw stravováním a konzumací ovoce. Poznatky z těchto studií, prováděných pouze v malém měřítku, jen posílily zažitou představu, že ovoce škodí všem nemocným s rakovinou. Výzkumní pracovníci, kteří většinu těchto studií prováděli, bohužel neměli příliš mnoho znalostí z oblasti živé stravy a ke svým závěrům dospěli poté, co sledovali subjekty bez předchozí základní zkušenosti s tímto způsobem stravování. Jen několik (jestli vůbec nějaká) z těchto studií, zkoumalo úspěšné, nebo dlouhodobé konzumenty živé stravy.

Výsledkem standardní americké stravy bývá nechtěný nárůst hmotnosti. Konzumace ovoce pomáhá dostat hmotnost na normální zdravé hodnoty (které se mohou zdát nezdravě nízké těm, kteří jsou zvyklí žít v populaci, kde většina lidí trpí nadváhou, nebo jsou obézní). Jednu celou kapitolu v této knize věnuji tématu tělesné hmotnosti, včetně detailního rozboru toho, jak spolu souvisí strava s vysokým podílem ovoce a tělesná hmotnost.

Sacharidy: Minimálně 80 %

Výživoví specialisté a odborníci na zdravou výživu se obecně shodují na tom, že 60 až 80 % kalorií by mělo pocházet ze sacharidů. V této knize je řečeno, že z celkového množství kalorií v naší stravě by proteiny a tuk měly být vyjádřeny spíše jednocifernými čísly (každá kategorie maximálně 10 %), z čehož vyplývá, že zbývající vysoké číslo této řady většinovému názoru odborníků zhruba odpovídá. Většinu lidí doporučuji 80 % sacharidů, nebo i více. V podstatě, pokud bychom přijímali podstatně méně než 80 % kalorií ze sacharidů, budeme muset konzumovat nepřiměřené množství bílkovin, tuku nebo obou – ale pravděpodobnější je, že převáží tuk.

Nedostatek sacharidů ve stravě vede k řadě zdravotních problémů, na prvním místě jsou poruchy příjmu potravy, nezvladatelné chutě, letargie, slabost a všechny stavy spojené s přílišnou konzumací tuků. Zvýšíme-li příjem kalorií z bílkovin z celkového denního příjmu nad 10 %, začneme pozorovat úbytek energie a narůstající toxické překyselení, což je stav, který vytváří podmínky pro vznik osteoporózy, onemocnění ledvin, artritidy, oslabení imunity a vznik rakoviny. Konzumace podstatně vyššího množství kalorií z tuku než 10 % může vést ke vzniku diabetu, kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice, rakoviny a mnoha dalších onemocnění. Tak nebo tak, příliš málo sacharidů, příliš mnoho tuku nebo příliš mnoho bílkovin znamená, že můžete očekávat vážné zdravotní problémy.

Cukr: Palivo, pro které jsme stvořeni

Předtím, než jsou naše buňky schopny jakoukoliv potravinu využít jako palivo, bez ohledu na to, jestli obsahuje převážně sacharidy, bílkoviny, nebo tuky, musí být nejdříve přeměněna na jednoduché cukry. Bezkonkurenčně nejjednodušší je tato přeměna na využitelné cukry u sacharidů. Glukóza (jednoduchý cukr) je základní, nejpreferovanější zdroj paliva pro každičkou tkáň a buňku našeho těla. Je pravda, že některé z našich buněk (například buňky v mozku, červené krvinky a některé nervové tkáně) jsou téměř výhradně závislé na glukóze, coby zdroji paliva.

***Ať to naporcujete
jakkoliv jinak – příliš
málo sacharidů, příliš
mnoho tuku, nebo
příliš mnoho bílkovin
– můžete očekávat vážné
zdravotní následky.***

Ovoce: Jednoduché cukry v celých plodech ovoce

Celé čerstvé plody ovoce jsou třetím a nejvíce přehlíženým zdrojem sacharidů. Ovoce představuje komplexní, vysoce výživný balíček, který uspokojí naše nutriční potřeby lépe než jakákoliv jiná potravinová kategorie. Doporučuji, aby náš celkový příjem sacharidů – 80 % kalorií, nebo více – pocházel z jednoduchých cukrů z celých, neporušených plodů čerstvého ovoce. Tyto cukry pro člověka představují optimální zdroj paliva. Měkká, ve vodě rozpustná vláknina, která je obsažena v čerstvém ovoci, umožňuje cukrům v ovoci, aby se vstřebávaly pozvolna a postupně, takže nedochází k prudkému zvýšení hladiny cukru v krvi (pokud je vaše strava zároveň nízkotučná; viz kapitola 2 na str. 49).

Ovoce je jasnou volbou, chceme-li získat ze stravy sacharidy, protože představují jediný výživný a zdravý zdroj jednoduchého cukru z nezpracovaných potravin. Mnoho klasicky vzdělaných výživových specialistů a většina lékařů stále chybně hovoří o ovoci jako o zdroji složených sacharidů, protože část vlákniny (například slupka, dřevina apod.) se skládá ze složených sacharidů. Přestože je tato nestavitelná vláknina přirozeně tvořena složenými sacharidy, ve skutečnosti všechny kalorie ze sacharidů ve zralém ovoci jsou jednoduché mono- a disacharidy. Na toto nedorozumění dlouhodobě upozorňují sportovní fyziologové, kteří využívají skutečnost, že cukry v ovoci jsou svým složením jednoduché, a proto jsou velmi účinné před fyzickou námahou, během ní i po jejím skončení.

Ovoce se nikdy nemusí tepelně upravovat, aby bylo chutné a nutričně hodnotné a náš organismus ho stráví rychle a jednoduše. Některá zelenina s lehce nasládlou chutí – jako jsou některé druhy salátů, čerstvý zelený hrášek, kukuřice a řepa – také obsahuje jednoduché sacharidy, ale obsahuje velmi malé množství kalorií, takže jejich žvýkáním možná spálíme více kalorií, než kolik jich přijmeme.

Chcete zlepšit zdraví? Začněte uvažovat o ovocných jídlech

Ovoce je považováno za „zdravou potravinu“ téměř všemi, kteří se zabývají zdravím. Nutriční manažer olympijského týmu Spojených států jednou nazval ovoce „záračným“. Všechny velké organizace zabývající se zdravím a nemocemi, od vládních organizací až po soukromé firmy, od národní nadace pro nemoci srdce (National Heart Foundation) po Americkou společnost podporující léčbu onkologických pacientů (American Cancer Society), se shodnou na tom, že bychom měli zvýšit konzumaci ovoce.

Vaření snižuje objem

Protože vařením dochází v potravinách k redukci vody a vlákniny, jsme zvyklí jíst malé porce jídla. Protože tepelně upravovaná jídla jíme celý život, náš žaludek nikdy neměl příležitost rozvinout svoji elasticitu.⁸¹ Nicméně ještě není pozdě. Člověku, který se začne stravovat ovocem, nepřirozená ochablost žaludečního svalu navozuje pocit plnosti po konzumaci relativně malého objemu ovoce a kalorií. Po přechodu na živou stravu se mnoho lidí snaží tento problém vyřešit navýšením tuku ve stravě, aby jejich jídlo mělo víc kalorií a bylo vydatnější. Do svého ovocného smoothie přidají olej, do ovocných dezertů přisypou ořechy, semínka a avokádo a dalšími tuky si obohatí své zeleninové saláty.

Abyste získali představu o tom, jak významný rozdíl je mezi vařeným a syrovým jídlem v množství kalorií na jedno sousto, pojďme se společně podívat na jeden extrémní případ. Jeden kousek poctivé pizzy s masem obsahuje 350 kalorií. Při předpokládaných **Voda toxiny rozředí, to však neznamená, že nás čistí nebo detoxikuje, celou práci dělá tělo.** šesti soustech na porci bude jedno sousto obsahovat 60 kalorií, stejné množství kalorií, jako je v hlávce salátu, která váží přibližně 350 g.

Pokud vás zasytí 4 plátky pizzy, bude stačit stejné množství salátu, abyste se cítili plní, ale takové množství salátu vás nezasytí, protože bude obsahovat jen jednu setinu kalorií pizzy. Abyste ze salátu získali stejné množství kalorií, jako jste dostali ze 4 kousků pizzy, museli byste sníst 6 hlávek salátu na 1 kousek pizzy, nebo 1 hlávkou salátu na jedno sousto! Když si to na tomto případě takto spočítáme, dostaneme závratné číslo: museli bychom sníst 24 hlávek salátu, abychom dostali stejný počet kalorií, jaký obsahují 4 kousky pizzy!

Dehydrované potraviny

Jedním z důvodů, proč mají lidé rádi vařené jídlo, je skutečnost, že vařením se zvýrazní jeho chuť. Mnoho lidí, kteří s živou stravou začínají, přitahují dehydrované potraviny, protože dehydrátor funguje podobně jako trouba a produkuje pokrmy, které se podobají těm, které se pečou v troubě. Zbavené vody jsou tyto potraviny kaloricky více kondenzované a mají výraznější chuť než jejich syrové protějšky.

Dehydrované potraviny zabírají méně místa než stejné celé potraviny v syrovém stavu. Stejně jako u tepelně upravovaných potravin jejich kompaktní velikost narušuje normální fungování našich přirozených spouštěčů sytosti, které (částečně) reagují na objem. Dehydrované potraviny také

Jarní menu: Den 1

Snídaně

Papája s omáčkou z kiwi

1,2 kg papáji, 240 g kiwi

Instrukce: Oloupejte papáju, odstraňte z ní semínka a nakrájejte ji do misky.

Kiwi rozmixujte v mixéru a papáju jím přelijte.

Oběd

Banánové smoothie s celerem

800 g banánů, 120 g celeru

Instrukce: Celer nakrájejte na malé kousky, aby se dal lépe rozmixovat. Celer s banány rozmixujte, podle potřeby přidejte vodu, abyste získali požadovanou konzistenci.

Večeře

První chod: Ananasové smoothie s kiwi

240 g kiwi, 240 g ananasu

Instrukce: Ananas oloupejte a očistěte. Kiwi oloupejte a obě ingredience rozmixujte.

Druhý chod: Ananasová polévka s fenyklem

240 g ananasu, 120 g celeru, 120 g okurky, 30 g fenyklu

Instrukce: Rozmixujte ananas, celer a fenykl a směs přelijte do misky. Okurku nakrájejte na malé kousky a polévku s ní ozdobte.

Třetí chod: Ananasový salát s makadamiovými ořechy

450 g hlávkového salátu, 120 g rajčat, 120 g ananasu, 30 g makadamiových ořechů

Instrukce: Salát nakrájejte do misky. Rajčata nakrájejte na kousky a vmíchejte do salátu. Ananas s makadamiovými ořechy rozmixujte na výtečný dresink!

Jarní menu: Den 1			
Papája s omáčkou z kiwi	sacharidy	bílkoviny	tuk
gramy	144	10	3
kalorie	524	34	23
% kalorií celkem	90	6	4
Celkové množství kalorií v tomto jídle	581		
Banánové smoothie s celerem	sacharidy	bílkoviny	tuk
gramy	185	9	3
kalorie	665	34	23
% kalorií celkem	92	5	3
Celkové množství kalorií v tomto jídle	722		
Ananasové smoothie s kiwi	sacharidy	bílkoviny	tuk
gramy	62	4	1
kalorie	221	14	12
% kalorií celkem	89	6	5
Celkové množství kalorií v tomto jídle	247		
Ananasová polévka s fenylem	sacharidy	bílkoviny	tuk
gramy	37	3	1
kalorie	130	11	6
% kalorií celkem	88	7	4
Celkové množství kalorií v tomto jídle	147		
Ananasový salát s makadamiovými ořechy	sacharidy	bílkoviny	tuk
gramy	36	10	23
kalorie	130	36	184
% kalorií celkem	37	10	53
Celkové množství kalorií v tomto jídle	350		
Celkové denní množství kalorií	sacharidy	bílkoviny	tuk
gramy	464	36	31
kalorie	1670	129	248
Denní kaloronutriční poměr	82	6	12
Celkové denní množství kalorií	2047		

Co jsou to syrové potraviny?

Existuje několik různých definic pojmu „živá strava“, „syrové potraviny“ nebo „raw strava“, záleží na tom, koho se zeptáte. Pro naše účely si živou stravu definujeme jako potraviny, které jsou celé, čerstvé a nebyly žádným způsobem tepelně zpracované. Jsou to syrové potraviny, které jsou od přírody dostatečně vybaveny, aby mohly být považovány za hotové produkty; jsou připraveny k přímé konzumaci. Stejně jako surový materiál, který stavební dělníci používají ke stavbě domu, syrové potraviny jsou stavebním materiálem, který naše tělo využívá ke své údržbě a rekonstrukci.

„Raw“ je relativní pojem. Někteří lidé se budou přít, že dehydratované potraviny nebo potraviny v prášku jsou také raw, přestože nejsou celé. (Voda je nesmírně důležitá základní živina; když dojde k jejímu odstranění z potraviny, nemůže již být tato potravina považována za „celou“.)

Není třeba se přít, je zde prostor pro výjimky. To, čemu se v životě často věnujete, bude mít na váš život velký dopad. To, co děláte jen velmi zřídka, by mělo být považováno za výjimku. Vliv nějaké příležitostné aktivity na život bude zajisté s tím, co děláte pravidelně, nesrovnatelný. Nicméně, celé čerstvé syrové potraviny se všemi svými komponenty, které zůstávají netknuté, včetně vody a vlákniny, jsou zdaleka nejzdravější.

Co je to živá strava?

Živá strava je způsob stravování, v němž převažují potraviny, které nebyly tepelně upraveny. Lidé, kteří se tímto způsobem stravují, bývají nazýváni konzumenty živé stravy nebo konzumenty raw stravy. Ti, kteří jedí pouze rostlinnou stravu, jsou raw food vegani nebo raw vegani.

Zdravá živá strava, kterou v této knize doporučuji, je složená z celých, čerstvých, zralých, syrových, organických rostlinných potravin. Tvoří ji především ovoce a jakákoliv zelenina, kterou máte rádi, a doplňuje ji malé množství ořechů, semínek a tučných druhů ovoce.

Co je to čistá ovocná strava?

Já stoprocentní konzumaci ovoce nedoporučuji. Z mých zkušeností vyzovuji, že musíme jíst zeleninu, především tmavou listovou zeleninu, abychom si zajistili všechny potřebné živiny a dobré zdraví. Doporučuji, aby 2 až 6 % z celkového množství kalorií, které průměrně konzumujeme, pocházelo ze zeleniny. Co se objemu týče, toto množství nám zajistí 1 až 4 hlávky hlávkového salátu, nebo 100 až 450 g kapusty,

nebo 200 až 900 g špenátu za den (v závislosti na množství kalorií, které normálně konzumujete).

Jsou všechny druhy raw stravy stejné?

Ne, nejsou, existuje mnoho přístupů ke konzumaci živé stravy. Přestože součástí některých z nich je i syrové maso a další živočišné produkty, konzumaci jakýchkoliv živočišných produktů (včetně medu a mléka) ze zdravotních, ekologických a etických důvodů nedoporučuji.

U většiny druhů živé stravy převládají kalorie z tuku, protože jejich součástí jsou oleje a výrazné množství avokáda, ořechů a semínek a někdy také kokosová dužina a olivy. Tyto stravovací přístupy jsou dlouhodobě neudržitelné, protože tak velké množství tuku, i rostlinného, způsobuje zdravotní problémy a vede k nedostatečné konzumaci sacharidů. V marné snaze o kompenzaci živin v těchto stravovacích programech se lidé často uchýlí ke konzumaci doplňků stravy a stimulantů.

Konzumace samotné zeleniny také nefunguje (ani v případě, že by podstatnou část tvořily „zelené nápoje“), protože i kdybychom jí snědli opravdu velké množství, nikdy z ní nezískáme dostatečné množství kalorií, které naše tělo potřebuje. Dlouhodobě udržitelná živá strava proto většinu kalorií čerpá z ovoce, které je relativně vydatné. Ovoce doplňuje libovolné množství zeleniny, která je důležitá vzhledem k vysokému podílu minerálů a součástí této stravy je i velmi malé množství ořechů a semínek.

Jak je to s individuálními rozdíly?

V holistických lékařských kruzích je předáváno velké množství chybných informací týkajících se metabolické typologie. „Experti“ nám pak říkají, že lidé se rodí buď s rychlým, nebo pomalým metabolismem (někdy též rychlá, nebo pomalá oxidace) a že je to určující faktor pro volbu vhodných potravin ke konzumaci.

Říkají nám, že lidé s rychlým metabolismem spalují kalorie mnohem rychleji než lidé s pomalým metabolismem, což zefektivňuje celý proces trávení.

Ve skutečnosti je to právě naopak. Abychom tomu lépe porozuměli, můžeme využít analogii s automobily. Auto, které na jeden litr paliva ujede více kilometrů, je výkonnější než to, které na jeden litr ujede kratší vzdálenost. Podobně je na tom člověk, který ke splnění svých úkolů použije minimum paliva. Tím chci říct, že efektivnější je pomalý metabolismus.

Kathy Raine, Ithaca, New York

Na živou stravu jsem přešla před šesti lety kvůli intenzivní chronické bolesti čelistí, které jsem se díky raw veganské stravě zbavila, přičemž předtím nic nepomáhalo. Můj manžel a naše dvě malé děti se tímto způsobem živili také, ale nakonec jsme od tohoto způsobu stravování upustili. Když se mi bolest vrátila, přešli jsme opět na raw veganskou stravu. Z knih a internetu jsme čerpali nové informace. V počátku se dostavilo zlepšení, ale po nějaké době se proces uzdravování zastavil a já jsem opět začala mít zdravotní problémy. Cítila jsem, že něco dělám špatně; byla jsem si jistá, že raw veganská strava je pro mě tím nejlepším řešením, ale začala jsem být frustrovaná.

Po celou svoji cestu jsem byla konfrontována se strachy, pochybnostmi, zlovyky a předsudky o výživě, které ve mně byly hluboce zakořeněné, a byla jsem nucená se s nimi poprat. Krůček po krůčku jsem postupovala vpřed. Věděla jsem, že čím jednodušší je mé jídlo, tím lépe se cítím, ale nebyla jsem připravená vykročit na cestu, kterou přede mnou rozprostřel dr. Graham se svojí nízkotučnou stravou 80/10/10, nebyla jsem toho schopná do doby, než jsem ho slyšela třetí rok po sobě mluvit na raw festivalu v západním New Yorku. To, co tvrdí o jídle a o zdraví, dává velký smysl. Je na něm vidět, že to, co učí, také žije a v tomto ohledu je velmi inspirativní.

Když jsme se vrátili z festivalu domů, já i moje rodina jsme okamžitě přešli na syrové, čerstvé, celé, zralé a organické plody ovoce a zeleniny. Naše zdraví se od první chvíle začalo opět zlepšovat a s každým dalším dnem je to jen lepší. Přidanou hodnotou je skutečnost, že život je teď mnohem jednodušší. Nemusím trávit hodiny přípravou, dehydrováním a sestavováním komplikovaných raw jídel. Nakoupím spoustu různých druhů ovoce a zeleniny, které jsou doma neustále k dispozici. Pak je velmi snadné pro všechny členy rodiny rozhlédnout se po kuchyni a vzít si to, co si jejich tělo zrovna žádá, aby se nasytilo. Také se snažíme každý den cvičit a užíváme si to.

Takže v posledních týdnech, kdy se tímto způsobem stravujeme, jsme na tom mnohem lépe než kdykoliv předtím, a to i bez všech těch ořechů, olejů a sušených „potravin“, na které jsme dříve vsázeli. Také se velmi dobře obejdeme bez doplňků stravy a prášků. Děkuji, stačilo. Naše energie, síla, odolnost, a dokonce i mentální postoje se zlepšily. Máme lepší pleť, lépe spíme a naše méně závažné i závažnější problémy, které se nám pomaloučku začaly vkrádat do života, se teď naopak vytrácí. Je to velká úleva, když je náš život teď řízen znalostmi a zkušenostmi dr. Grahama.

Co získáte díky **80/10/10**?

- špičkové výkony v jakémkoliv sportu
- perfektní hmotnost bez ohledu na tělesný typ
- vynikající fyzickou a psychickou kondici
- úspěch s nízkotučnou veganskou stravou
- zjednodušení životního stylu
- zdravý vztah k jídlu
- záviděníhodnou vitalitu

„Pokud si přejete vypadat a cítit se zdravěji, mít spoustu energie a být šťastnější, myšlenky, které Doug Graham ve svém programu nabízí, vám k tomu mohou jen dopomoci.“

Marilyn Diamond,
spoluautorka knihy *Fit pro život*

„Dr. Doug a já jsme dobrými přáteli. Jednoho dne našel dr. Doug řešení mého zdravotního problému jedinou otázkou, která mi pomohla zachránit zdraví, kariéru a budoucnost. Doug je moudrý, bystrý, přední nezávislý myslitel. Přečtěte si, vychutnejte a především využijte jeho skvělé myšlenky – věřím, že vám poslouží stejně dobře jako mně.“

Mark Victor Hansen,
spoluautor knihy *Slepičí polévka pro duši*

DR. DOUGLAS GRAHAM je autorem knih *The High Energy Diet Recipe Guide*, *Grain Damage* a *Nutrition and Athletic Performance*. Prostřednictvím poradenství a přednášek pomáhá tisícům lidí zhubnout a zlepšit si zdraví. Jako celoživotní atlet trénuje elitní sportovce z celého světa.



9 788075 541826

Doporučená cena 389 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY