



AKO SPRÁVNE KOMBINOVAŤ POTRAVINY

PREVEZMITE KONTROLU NAD SVOJÍM ZDRAVÍM

- **ZBAVTE SA TRÁVIACICH PROBLÉMOV**
- **NAUČTE SA VYTVÁRAŤ DOKONALÉ KOMBINÁCIE JEDÁL**
- **ČERPAJTE NEUSTÁLE ENERGIU A BUĎTE NEZASTAVITELNÝ**



Aké sú príčiny porúch trávenia?

Čoraz viac ľudí trpí poruchami trávenia a obezitou, ktoré zasa spôsobujú rôzne zdravotné problémy od nafukovania a plynatosti, až po srdcovo-cievne ochorenia či rakovinu. Vaša každodenná strava má najväčší vplyv na vaše zdravie a výrazne ovplyvňuje to, ako sa cítite. Čím máte menej kvalitnú stravu, tým sa zhoršuje váš zdravotný stav a vy sa cítite horšie. Aj keď to niekedy trvá niekoľko rokov, pokiaľ nemáte dostatok kvalitnej potravy, pohybu, spánku či iných nevyhnutných prostriedkov pre zachovanie dlhodobého zdravia, nakoniec neuniknete zdravotným problémom.



Pokiaľ sa jedná o kvalitnú stravu, zároveň s ňou je dôležitá kombinácia jednotlivých potravín vo vašom jedle. A tu prichádza problém! Dnešné stravovacie návyky sú veľmi pomýlené, ale bohužiaľ zároveň hlboko zakorenené v mysliach ľudí, a to väčšinou nevedome. Jednotlivé generácie si neustále tradujú rôzne chutné recepty, ktorých kombinácia je veľmi nevhodná pre organizmus a vytvára v ňom neželaný efekt v podobe chorôb, či porúch trávenia. Drvivá väčšina matiek naučí svoje dcéry síce veľmi chutné, ale zároveň nevhodne pripravované a skombinované jedlá. Budúce mamičky potom vyvárajú svojim najbližším tieto generáciami zdedené recepty. Avšak vo väčšine prípadov tieto mamičky nevedome „ubližujú“ svojim najmilovanejším, a to len kvôli nevedomosti a nesprávnym návykom. Potom sa ťažko môžeme diviť, že 95 percent ľudí, ktorí sa dožijú dôchodku, majú zdravotné problémy.

Aké je teda riešenie tohto problému? V prvom rade je potrebné konzumovať skutočné jedlo. To znamená, že by ste mali konzumovať potraviny, ktoré nám poskytuje príroda už celé tisíce až milióny rokov. Tam patria potraviny ako zelenina, ovocie, orechy, semená, mäso, ryby, vajcia, byliny či korenky. Okrem nich tam môžeme ešte zaradiť aj surové mlieko a z neho vyprodukované výrobky ako nepasterizovaný syr, biely jogurt, tvaroh, maslo, zákvas alebo kefir. V malom množstve sem patria taktiež strukoviny a obilniny, ktoré síce sú „dary“ prírody, ale do výživy človeka prišli až neskôr a ich efekt na zdravie je pri ich vysokom príjme negatívny.

Druhým dôležitým bodom pri zachovaní zdravia je správna kombinácia potravín. A tu nastupuje **delená strava**. Mnoho ľudí si myslí, že to je nejaká forma diéty, avšak ani prinajmenšom to tak nie je. Delená strava je životný štýl, ktorý by si mal osvojiť každý jednotlivec na tejto planéte. Ak sa pýtate prečo, odpoveď je veľmi jednoduchá. Pretože vaše telo bolo prírodou vytvorené tak, že nedokáže naraz tráviť niektoré potraviny. Hlavne sa jedná o kombináciu sacharidov spolu s bielkovinami (ryža, cestoviny, zemiaky, pečivo + mäso, vajcia, ryby). Táto kombinácia, ktorá je veľmi bežná vo viacerých kútoch Zeme, je veľmi nevhodná a vaše telo s ňou musí doslova „bojovať“.

Dôvod, prečo je to tak, je úplne jednoduchý. Vaše telo proste nedokáže naraz tráviť túto kombináciu potravín, čoho výsledkom sú tráviace problémy a nedokonalé strávenie prijatého jedla. To ďalej vyúsťuje do nedostatku energie a pomalý, ale istý vznik zdravotných problémov. Celé to pripomína domino efekt. Keď organizmus nedokáže dostatočne spracovať prijaté potraviny, nedokáže ich ani premeniť na dostatok energie. A to málo energie, ktoré nakoniec spracuje, spotrebuje na svoj boj s prijatou potravou a odstránenie toxínov, ktoré vznikli počas tohto boja. Tento začarovaný kruh však nevydrží večne a postupne prejde do chronických ochorení.

Možno si hovoríte „Ááále čo, však to jem tak celý život a nič mi nie je“. Ja vám odpoviem jedným krásnym citátom: „zdravie je ako počasie, kým je pekné, nevšímame si ho.“ Našli ste sa v tomto citáte?

Pokiaľ nesprávne kombinujete potraviny, pravdepodobne ste sa už stretli s problémami ako:

- ✓ Nadmerná plynatosť
- ✓ Nafukovanie
- ✓ Bolesti brucha
- ✓ Pálenie záhy
- ✓ Napínanie na zvracanie
- ✓ Pocit ťažkého žalúdka
- ✓ Poruchy trávenia
- ✓ Nechutenstvo
- ✓ Únava
- ✓ Nevoľnosť
- ✓ Bolesti hlavy
- ✓ Nadváha
- ✓ Podráždenosť
- ✓ Nechuť do nejakej činnosti

Ako vhodne kombinovať potraviny?

Hlavnou zásadou delenej stravy je kombinovať potraviny s podobným časom trávenia a s podobnými požiadavkami na kyslosť či zásaditosť tráviacich štiav. Pozrime sa na to bližšie.

Bielkoviny (proteíny) sa začínajú tráviť v žalúdku za pomoci kyslých žalúdočných štiav.

Cukry (škroby, sacharidy, uhľohydráty) sa začínajú tráviť už počas žuvania, a keď sa jedlo dostane do žalúdka, sliny vmiešané do hltu potravy zostávajú aktívne ešte asi pol hodiny a vytvárajú mierne zásadité prostredie. Správna činnosť enzýmov je vhodná len vo vyhovujúcom prostredí. Po zmiešaní s bielkovinami teda nemôžu byť dokonale strávené ani bielkoviny, ani uhľohydráty, v dôsledku čoho dochádza k stratám energie a živín. Vznikajú plyny a nepríjemné pachy, čiže plynatosť alebo bolesti žalúdka. Navyše sa za takýchto podmienok ukladajú tuky, ktoré tvoria na tele tukové vankúšiky. Trávenie uhľohydrátov sa zastaví, pokiaľ bielkoviny neopustia žalúdok. Sladkosti po hlavnom jedle situáciu ešte skomplikujú. Spracovanie jednoduchých uhľohydrátov neprebíha v žalúdku, ale v tenkom čreve. Toto jedlo by teda vôbec nemalo zostávať v žalúdku, ale pokračovať rovno do čreva, kde sa monosacharidy rozložia a živiny vstrebú. Keďže cesta je uzavretá predchádzajúcim jedlom, s chuťou zjedené sladkosti uviaznu, začnú kvasiť, čím zvýšia chaos v tráviacom trakte.

Tuky (lipidy) sú rozkladané až v tenkom čreve v alkalickom (zásaditom) prostredí. V žalúdku sa chovajú neutrálne a neovplyvňujú proces trávenia ani bielkovín, ani škrobov. Výrazne spomaľujú trávenie, ale nespôsobujú nijaké ťažkosti. Tuky viažu žalúdočnú kyselinu dlhšie a zároveň znižujú glykemický index potravín.

Základné pravidlá delenej stravy

Rozdeľme si potraviny do niekoľkých skupín.

Skupina A: bielkoviny – mäso, ryby, vaječný bielok, syry do 45%, mlieko a mliečne výrobky, tvaroh, sója (používajte iba fermentovanú)

Skupina B: sacharidy – ryža, zemiaky, cestoviny, pšeno, kuskus, krupica, pečivo a výrobky z múky, obilniny (pšenica, raž, ovos, jačmeň, pohánka), strukoviny

Skupina C: tuky – oleje, orechy, semená, maslo, smotana, vaječný žltok, plnotučné mlieko a mliečne výrobky, syry nad 45% tuku v sušine

Skupina E: zelenina

Skupina F: ovocie

Základné pravidlá delenej stravy:

- Nekombinovať naraz bielkoviny so sacharidmi (skupina A + B)
- Nekombinovať naraz bielkoviny s bielkovinami (skupina A + A)
- Jediné pravidlo, ktoré môžete občas porušiť, je nekombinovať sacharidy so sacharidmi, hlavne jednoduché sacharidy so zloženými sacharidmi (skupina B + B)
- Tuky môžete kombinovať s každou skupinou
- Zeleninu môžete kombinovať s každou skupinou okrem ovocia (skupina F)
- Ovocie konzumujte len samostatne



Samozrejme existujú určité výnimky, ktoré vyplývajú nielen zo zloženia danej potraviny, ale aj pH potraviny či iných faktorov, ako napríklad kvalita potraviny a spôsob úpravy jedla, ktorými sa môžu zmeniť vlastnosti potravín. Takisto každý človek je samostatná kapitola a má odlišné trávenie. Napríklad tvaroh som uviedol medzi bielkoviny, ale napriek tomu je svojím spôsobom neutrálny a v kombinácii napríklad s cestovinami je vhodný. Takisto syr s pečivom vám neublíži tak ako mäso s ryžou. Preto v prvom rade počúvajte svoje telo, to vám najlepšie odpovie, či bola daná kombinácia vhodná.

Prečo nemietať uhľohydráty s bielkovinami?

- Komplexné uhľohydráty (obilniny a výrobky z nich, zemiaky) si vyžadujú odlišné enzýmy ako bielkoviny. Odlišný je aj rytmus tvorby žalúdočnej kyseliny a doba ich spracovania
- Ak sa tieto odlišné potraviny dostanú naraz do žalúdka, spôsobia tráviace ťažkosti
- Jednoduché uhľohydráty (nachádzajúce sa v ovocí alebo v mede) by sa prakticky nemali v žalúdku zastavovať, ale bielkoviny áno a na dlhý čas
- Uhľohydráty sa vo väčšom množstve uložia vo forme tuku

Prečo nemietať bielkoviny s bielkovinami?

- Trávenie bielkovín je nesmierne namáhavé
- Ich štruktúra a stavba aminokyselín je veľmi odlišná (strukoviny, mäso, syry a vajcia)
- Na odbúravanie rozdielnych bielkovinových molekúl sú potrebné odlišné zložité chemické procesy
- Neuvoľnené aminokyseliny sa nemôžu vstrebať, a tak ich organizmus nedokáže zžiť

Prečo je lepšie nemietať uhľohydráty s uhľohydrátmi?

- Rozklad zložených uhľohydrátov sa začína už v ústnej dutine, aby potom dlhodobo pokračoval v žalúdku a skončil v čreve
- Jednoduché uhľohydráty by sa však mali čo najskôr dostať do tenkého čreva, kde sa premenia na glukózu a vstrebajú sa
- Prísunom viacerých zložených uhľohydrátov (zemiaky, obilniny, chlieb a pod.) ľahko prekročíte potrebné množstvo

Bielkoviny a bielkoviny

Pravdou je, že v kyslom prostredí sa každá bielkovina rozkladá na svoje komponenty (aminokyseliny). Na druhej strane je však pravdou aj to, že ich štruktúra je veľmi



rozdielna. Ich odbúravanie vyžaduje rôzne komplikované procesy a zloženie aminokyselín v strukovinách je odlišné ako v rybách, mäse alebo vajciach. Pre tráviacu sústavu znamená extrémnu námahu, ak sa má popasovať s odbúraním rozdielnych aminokyselín a pripraviť ich na asimiláciu (využitie), čo je nanajvýš žiaduce, pretože ak sa bielkovinové jednotky nerozložia dokonale na základné komponenty (aminokyseliny), asimilácia nemôže nastať.

Ako môžete podporiť trávenie bielkovín:

- Vyhýbajte sa kombinácií bielkovín rôzneho pôvodu (mlieko, mäso, vajcia a ryby)
- Vyhýbajte sa ich kombinácií s uhľohydrátmi
- Jedzte ich s veľkou porciou zeleniny, pretože tá má vysoký obsah vitamínov a minerálnych solí, ktoré podporujú činnosť enzýmov
- Prípadne k nim pridajte malé množstvo niečoho kyslého (zopár kvapiek citrónovej šťavy či octu, ktorými môžeme ochutiť šalát, alebo víno) s cieľom prekysliť prostredie a podporiť tak stráviteľnosť bielkovín

Zelenina

Aké sú výhody zeleniny:

- Zelenina alebo šaláty vhodne pripraví tráviaci trakt, vytvoria ideálne podmienky v žalúdku, ktorý sa potom dokáže dobre prispôsobiť stráveniu akéhokoľvek nasledujúceho jedla
- Je mimoriadne bohatá na vitamíny a minerály, ktoré zvyšujú účinnosť tráviacich enzýmov
- Jej prítomnosť v žalúdku alebo v črevách nevytvára podmienky, ktoré by boli v rozpore s podmienkami na strávenie akejkoľvek inej potraviny
- Je ľahko stráviteľná. Zeleninu a ovocie strávime najrýchlejšie
- Zelenina má vysoký obsah vody (v priemere 70%) a vlákniny, čím sa na proces trávenia zabezpečí dostatočná vlhkosť a nestrávené látky môžu ľahko prejsť tráviacim traktom
- Vysoký obsah vody zohráva dôležitú úlohu aj pri detoxikácii organizmu
- Zelenina výrazne znižuje pocit hladu, a tým aj chuť maškrtiť medzi dvoma jedlami
- Zabezpečuje príjemný pocit nasýtenosti, čím vás ochráni pred konzumáciou veľkej porcie nasledujúceho chodu
- Môžete jesť v podstate neobmedzené množstvo zeleniny bez toho, aby ste prijali nadmerné množstvo kalórií

Ovocie

Ovocie by ste nemali konzumovať pri hlavných jedlách, ale iba samostatne. Prečo? Ovocný cukor je jednoduchý sacharid a jeho trávenie sa nezačína v žalúdku, ale spolu so vstrebávaním sa odohráva v tenkom čreve. Ak však v žalúdku a v črevách stagnujú potraviny zjedené skôr, ovocie sa nemôže pohnúť ďalej, uviazne na iných miestach tráviaceho traktu, začne kvasiť, tvoria sa plyny a vznikajú rôzne ťažkosti.

Navyše, kým sa dostane na miesto, kde by sa malo stráviť, zmení sa natoľko, že zostane len veľmi málo z jeho dobrých vlastností, ktoré by sa ešte dali zžiťkovať. Preto konzumujte ovocie samostatne, prípadne si k nemu pridajte hrsť orieškov. Jedinou výnimkou môže byť kombinácia s tvarohom alebo bielym jogurtom. V takom prípade opäť počúvajte svoje telo.



Výhody delenej stravy



Či sa vám to páči alebo nie, delená strava je pre vás veľmi dôležitá. Pretože, aby ste mohli fungovať „na plné obrátky“, a to počas celého života, potrebujete nepretržitú dodávku energie. Tú si môžete zabezpečiť pravidelnou, kvalitnou a vhodne skombinovanou stravou. Tá vám poskytne množstvo živín a látok, ktoré sú nevyhnutné pre udržanie vášho zdravia, zachovanie vysokej úrovne energie, spomalenie procesov starnutia, udržanie

ideálnej váhy či iných benefitov, ktoré vyplývajú z delenej stravy.

Možno si myslíte, že by ste to nezvládli, alebo v tom nevidíte zmysel. To druhé nezáleží na názore, pretože je to proste tak. Príroda vás tak stvorila. A čo sa týka zvládnutia, tak verte, že ako väčšina vecí, aj toto je len a len o zvyku. Zo začiatku hrá určitú úlohu aj sebadisciplína, ale postupne, keď si zvyknete a prídete na to, že delená strava vôbec nie je o odopieraní si niečoho, ale naopak o vytváraní nových a chutných jedál, potom vám už viac váš nový životný štýl nebude robiť problémy a budete ho s radosťou využívať.

Dôležité je, aby ste sa naučili správne kombinácie potravín, niektoré základné recepty a ďalej už je to len o vašej predstavivosti. Delená strava ponúka širokú škálu jedál, ktoré sú veľmi chutné a hlavne zdravé a výživné. To samozrejme neznamená, že každé jedlo skombinované podľa princípov delenej stravy musí byť automaticky zdravé, ale určite sa dokážete s ľahkosťou naučiť a pochopiť tie správne princípy, pomocou ktorých budete môcť navždy vytvárať chutné a zdravé jedlá.

Čo sa stane ak nesprávne skombinujete potraviny?

- Predĺži sa čas trávenia na 5 hodín v žalúdku a až na 70 hodín v črevnom trakte
- Prijaté jedlo sa znehodnocuje kvasením a hnitím
- Nedostatočné odbúravanie má za následok nestrávené častice
- Viacnásobné vzrastie tvorba toxických látok
- Vstrebávanie živín je len čiastočné
- Pre organizmus to znamená energetické plytvanie, keďže sa o celé hodiny predĺži jeho najnamáhavejšia funkcia
- Vznik porúch trávenia a nevoľností (aerofágia, acidóza, grganie, pocit únavy, klasická poobedňajšia apatia) vedie napokon k trvalým a chronickým poruchám zdravia

Čo sa stane ak správne skombinujete potraviny:

- Vaše telo môže plnohodnotne stráviť a vstrebať skonzumovanú potravinu a využiť tak jej živiny
- Živiny a iné látky, ktoré sa plnohodnotne vstrebú vo vašom tele, vám zabezpečia obrovské prívaly energie
- Budete výkonnejší vo svojej práci
- Vaša strava bude ľahšia, vaše trávenie bude rýchlejšie a vy budete šetriť váš organizmus
- Budete zároveň detoxikovať svoj organizmus
- Schudnete a udržíte si ideálnu váhu
- Zbavíte sa väčšiny tráviacich problémov, ak nie všetkých
- Predídete viacerým chorobám, ktoré súvisia s nevhodnou stravou
- Spomalíte procesy starnutia a budete žiť dlhší, kvalitnejší a energiou nabitý život
- Spoznáte nové jedlá a naučíte sa nové recepty

Správne a nesprávne kombinácie

V tejto časti vám ponúkam konkrétne príklady kombinácií potravín a výnimky, ktoré môžu nastať. V prvom rade však počúvajte svoje telo a myslite na svoje potreby. Vaše telo vám veľa krát dáva signály o tom, čo potrebuje a zároveň vám povie, čo mu nevyhovuje.

Vysvetlivky k tabuľkám:

A- áno, vhodná kombinácia

N- nie, nevhodná kombinácia

*- otázná kombinácia, prípadne môže spôsobiť ťažkosti. Takúto potravinu jedzte len z času na čas a v malom množstve (rozhodujúca môže byť osobná skúsenosť)

Číslo- pridáva sa k potravine, ktorá si vyžaduje bližšie vysvetlenie. Krátke rady a vysvetlenia sú pod tabuľkami

Obilniny

Obilniny (pšenica, ryža, kukurica, ovos, jačmeň, raž, proso, pohánka, špalda,...)				
Strukoviny	Syry	Ryby, mäso	Vajcia	Mlieko
A*1	A- tučné syry N- nízkotučné syry	N	*2	*3
Zelenina	Tuky (oleje, orechy, semená)	Ovocie sladké	Ovocie kyslé	Ovocie sladkokyslé
A 4	A 5	A 6	*7	*8

1. Strukoviny sú kyselinotvorné, ich aminokyseliny sú dokonale kombinovateľné, treba však rátať so zvýšeným obsahom škrobu. Pomer strukovín a škrobu 2:1



2. V obmedzenom množstve, príležitostne ako spojivo v kroketách alebo podobných jedlách.

Prípadne cestoviny s vajcom

3. Plnotučné mlieko (3,6% tuku). Ryža s mliekom je dosť ťažko stráviteľná, ale výživová hodnota je vyššia

4. Obilniny jedzte s veľkým množstvom surovej alebo varenej zeleniny. Zemiaky len občas v malom množstve, pretože majú vysoký obsah škrobu.

5. Odporúčaná kombinácia. Tuky znižujú glykemický index GI (rýchlosť akou sa cukor dostane

do krvi. Čím nižšie, tým lepšie)

6. Sladké ovocie len s bezvaječnými cestovinami

7. Neodporúča sa citrónová šťava na šalát, ak ho jete k cestovinám

8. Kombinácia s ovocím závisí od jeho kyslosti a zrelosti

Chlieb a pečivo

Chlieb a pečivo				
Strukoviny	Syry	Tuky	Ryby, mäso	Jogurt
A 1	A 2	A 3	N 4	N
Plnotučné mlieko	Zelenina	Ovocie sladké	Ovocie kyslé	
A 5	A 6	*7	N	

1. Pozor na zvýšený príjem škrobu!

2. Čím tučnejší syr, tým lepšie, pretože tuky znižujú GI

3. Pečivo vždy, podobne ako všetky sacharidy, potrite obyčajným maslom a namáčajte alebo polejte olivovým olejom, prípadne použite hrst orechov či semiačok

4. Jedine v prípade keby je chlieb opečený nasucho, inak to nie je šťastná kombinácia. Individuálne skúsenosti však môžu hovoriť niečo iné
5. Mlieko by malo byť plnotučné a chlieb celozrnný z kvásku
6. Pečivo vždy kombinujte so zeleninou, najlepšie zelenou listovou zeleninou
7. Chlieb s hurmikaki alebo chlieb so sušenými slivkami, hrozičkami či datľami tvorí vynikajúce jedlo. Je to jedna z mála výnimiek, kde sa môže ovocie kombinovať s pečivom. Avšak takáto kombinácia má veľmi vysoký glykemický index, takže sa jej radšej vyhnite, alebo ju „zbrzdite“ hrstou orechov

Mäso, ryby

Biele mäso obsahuje menej krvného a svalového farbiva (hemoglobín a myoglobín). Tieto farbivá sa líšia rozdielnym zložením aminokyselín. Myoglobín je bohatší na lyzín a tryptofán, ale chudobnejší na arginín aj cystín a má vysokú kyslíkovú afinitu (zlúčivosť prvkov, schopnosť atómov priťahovať elektróny).

Z aminokyselín sa v rybách v najväčšej miere vyskytuje lyzín, ktorý sa v potravinách rastlinného pôvodu nachádza len zriedka. Koža je bohatá na kolagén a obsahuje v hojnej miere cystín. Obsah aminokyselín v mäse vodných živočíchov sa na rozdiel od suchozemských zvierat mení v závislosti od ich veku. Kým rybie mäso je bohaté na lyzín, kyselinu asparaginovú a glutaminovú, mäso suchozemských zvierat skôr na glycín, leucín, fenylalanín, arginín a tryptofán.



Mäso a ryby				
Strukoviny	Víno	Zelenina	Tuky	Vajcia
N	*A	A 1	* 2	N
Mlieko	Syry	Obilniny a výrobky z nich	Ovocie kyslé	
N 3	N	N	A 4	

1. S veľkým množstvom hlavne čerstvej zeleniny, okrem tej, čo obsahuje škroby (zemiaky a tekvicovitá zelenina)
2. Čím je obsah tuku v mäse alebo rybe vyšší, tým väčšie množstvo surovej zeleniny je potrebné na urýchlenie trávenia. Na druhej strane po kombinácii mäsa či ryby so zeleninou bude váš žalúdok rýchlo prázdny a vy budete rýchlejšie hladný. Vzhľadom na to, že tuk pomáha oddialiť pocit hladu, je prídavok tuku (orechy, maslo) ku kombinácii mäsa so zeleninou veľmi vhodné riešenie
3. Kombinácia s mliekom je zakázaná, pretože mlieko vytvára na mäse tenký film, ktorý zabraňuje činnosti tráviacich enzýmov
4. Iba ak by sa jednalo o dusené ovocie alebo kompót

Mlieko a mliečne výrobky

Mlieko obsahuje 120-130 mg/100 g vápnika a 90-95 mg/100 g fosforu.

Mlieko obsahuje aj enzýmy podporujúce strávenie škrobov, tukov a bielkovín.

Dôležitú antibakteriálnu úlohu zohráva laktenín, ktorý je citlivý na teplo. Pri zohriatí nad 80°C sa rozkladá, a preto sa za rovnakých podmienok v prevarenom mlieku oveľa rýchlejšie množia baktérie.



Keďže prirodzené prostredie v žalúdku je kyslé, mlieko sa tu zráža. Stráviteľnosť tvarohových hrudiek závisí od prítomnosti istých enzýmov. Čím sú však hrudky menšie, mäkšie a redšie, tým to ide ľahšie.

V záujme zvýšenia stráviteľnosti môžete mlieko zriediť s inými tekutinami (napr. zápar z cigórie). Jeho vstrebateľnosť narastie a znížite tuhosť tvarohových hrudiek. Vstrebateľnosť samostatne

konzumovaného mlieka je okolo 90% u dospelých a u detí okolo 95%.

Prípadne ho môžete tepelne upraviť, čím sa rozpustné soli vápnika (fosfáty a bikarbonáty) premenia na nerozpustné (neutrálny fosfát, karbonát), ktoré zabránia vzniku reakcie s kazeínom, a tým vzniku tvarohových hrudiek. Tým však zbavíte surové mlieko jeho unikátnych vlastností.

Mlieko a mliečne výrobky			
Obilninové vločky	Káva	Zelenina	Mäso
A 1	N 2	* 3	N 4
Najlepšie samotné	Chlieb	Obilniny	Ovocie
5	A 6	* 7	* 8

1. Mlieko sa vsiakne do vločiek a zväčší ich objem. Aj keď je táto kombinácia bežná, môže viesť k zvyšovaniu telesnej hmotnosti a nedostatočnému stráveniu jedla. Túto kombináciu neodporúčam
2. Kofeín brzdí trávenie mlieka. Ak máte chuť na klasickú kávu, vyskúšajte organickú plantážnu kávu, ktorú si čerstvo nameľte
3. Kombinácia mlieka so zeleninou je prijateľná len v niektorých receptoch, napr. ako bešamel na zapečenie dusenej zeleniny v rúre, ako napr. karfiol, brokolica alebo ružičkový kel
4. Zakázané je mäso varené v mlieku. Mlieko zabraňuje stráveniu mäsa
5. Podľa všeobecnej mienky je najlepšie samotné. Je to plnohodnotná potravina
6. Mlieko by malo byť plnotučné a chlieb celozrnný z kvásku

7. V receptoch, kde sa mieša krupica alebo ryža s mliekom, vzniká šťastná kombinácia aminokyselín, takže je to prvotriedna živina. O stráviteľnosti sa musí každý presvedčiť individuálne. Pozor však na vysoký glykemický index. Pridajte k tomu teda nejaké tuky

8. Detoxikačný a zásaditý efekt majú mliečne kokteily pripravené s kyslým ovocím. So sladkým ovocím (napr. banán) sú kokteily obzvlášť bohatým zdrojom energie.

Syry

Obsah tuku v syroch (v percentuálnom pomere k celkovej hmotnosti)	
Niva	52
Feta	50
Mascarpone	47
Ementál	47
Tavené syry	45
Camambert	40
Gordonzola	31
Fontina	27
Parmezán	25
Mozzarella	16

V porovnaní s mliekom (90%) majú nižší obsah vody (70-25%). Niektoré z masťnejších syrov môžu spôsobiť tráviace ťažkosti, pretože lipidy (tuky) tvoria vode odolnú vrstvu, ktorá zabraňuje žalúdočným šťavam odbúrať kazeín.

Vajcia

Bielkoviny vo vajci sú zo všetkých potravín najlepšie stráviteľné, hlavne ak konzumujete aj bielok. Vajcia obsahujú aj minerálne látky: vápnik, železo, draslík, fosfor, kobalt, meď. Najhojnejšie sa vyskytujúce vitamíny sú: A, B1, B2, B3, biotín.

Vajcia			
Obilniny a výrobky z nich	Tuky	Zelenina	Mäso
1	* 2	A	N
Zemiaky	Chlieb a pečivo	Strukoviny	Syry
A 3	* 4	N 5	N 5

1. Príležitostne v receptoch s varenými cestovinami alebo ako omeleta
2. Majte na zreteli, že žltok už obsahuje veľké množstvo tukov a ďalšie tuky môžu predĺžiť dobu trávenia o 1 – 2 hodiny. V prípade konzumácie surových vajíčok je to však šťastná kombinácia, pretože inak by ste boli rýchlo hladný

3. Azda jediný druh potravín na báze škrobu, s ktorými sú dobre kombinovateľné.
4. Odporúča sa v rozumnej miere. Pečivo k praženici či varené vajíčko na chlebe môže spôsobiť problémy. Treba vyskúšať!
5. Každá bielkovina má iné zloženie aminokyselín a v záujme plnohodnotného strávenia ich nekombinujte

Strukoviny

Strukoviny			
Obilniny	Tuky	Surová a varená zelenina	Mäso
A* 1	* 2	A 3	N
Vajcia	Chlieb	„Mastné“ bielkoviny	Kyslé ovocie
N	* 4	* 5	N

1. Obilniny len opatrne a s mierou. Dodržiavajte pomer 2:1 a doplňte to na minerály bohatou zeleninou
2. Kombinácia s tukmi nie je zakázaná, ale majte na zreteli, že predlžujú dobu trávenia
3. K strukovinám sa odporúča konzumácia zeleniny, ktorej obsah minerálov a vitamínov uľahčuje trávenie
4. S chlebom môžu tvoriť kompletný chod. Pozor však na príjem škrobu. Lahko môžete pridať na váhe po tejto kombinácii. K vareným alebo na extra panenskom kokosovom oleji duseným strukovinám pridajte aj kľíčky alebo iný zdroj enzýmov
5. Niektorí odborníci výnimočne schvaľujú kombináciu bielkovín s bielkovinami, ak ide o strukoviny a syry alebo o strukoviny a mäsové výrobky

Vďaka vysokému obsahu škrobu sú strukoviny bohaté na energiu, avšak veľké percento vlákniny môže sťažovať ich trávenie a vstrebanie (ak nedodržíte isté pravidlá).

Tuky sú v strukovinách zastúpené pomerne skromne. Ich nedostatok sa však ľahko nahradí pri príprave jedál. Z vitamínov sa najviac vyskytujú vitamíny B. Strukoviny sú aj vynikajúcim zdrojom železa a draslíka. Obsah vápnika a iných minerálov je minimálny.

Zloženie strukovín			
Druh strukoviny	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Suchý cicer	21%	5%	50%
Zelená fazuľka	9%	1,4%	21%
Suchá fazuľa	21%	2,5%	48,5%
Suchá šošovica	23%	2,5%	51%
Zelený bôb	5%	0,5%	51%
Suchý bôb	21%	3%	53%
Zelený hrášok	6,5%	0,4%	11%
Suchý hrach	19%	3,8%	54%
Suchá sója	40%	18%	28%



Ovocie a zelenina

Kyslé, sladkokyslé a sladké ovocie

Chlieb a hurmikaki je výborná kombinácia, rovnako ako chlieb a figy, pod podmienkou, že tvoria samostatné jedlo. Ako je to s banánovo alebo jahodovo mliečnym koktejlom? Názory sa líšia, mnohí výskumníci schvaľujú kombináciu mlieka so sladkokyslým ovocím, keďže mlieko sa v kyslom prostredí zmení na zásadité a takáto chemická reakcia prispieva k detoxikácii. Iní sa prikláňajú skôr ku kombinácii sladkého ovocia s mliekom.



Rozdelenie ovocia podľa chuti

Sladké	Sladkokyslé	Kyslé
Banány Datle Čierne čerešne Čierne ringloty Figy Hrozno muškátové	Jablko Jahody Hrušky Broskyne Červené čerešne Ringloty Marhule Slivky Hrozno	Ananás Limetka Citrón Granátové jablká Grepy Mandarínky Pomaranč Ríbezle

Ovocie sladké

Obilniny	Mlieko	Zelenina	Ovocie polosladké	Ovocie kyslé
A 1	A 2	N	A	N

1. Sladké ovocie s chlebom (chlieb a hurmikaki, figy či hrozno), s obilnými vločkami a potravinami z múky (kaše, domáce zákusky). Pozor na vysoký glykemický index
2. Príležitostne, skôr na raňajky

Ovocie sladkokyslé			
Obilniny	Zelenina	Orechy	Mlieko
*	A 1	* 2	* 3

1. Oplatí sa vyskúšať niektoré kombinácie podľa vlastnej chuti. Napr.: strúhané jablko, strúhaná mrkva a nadrobno pokrájaný zeler, ochutené extra panenským olivovým olejom, citrónovou šťavou a morskou soľou s korením
2. Olejnaté semená (slnečnica, tekvica) a orechy (lieskové oriešky, vlašské orechy, strúhaný kokos, mandle) na obohatenie ovocných šalátov
3. Na prípravu kokteíl s vysokou energetickou hodnotou a obsahom minerálnych látok

Ovocie kyslé			
Obilniny	Zelenina	Mlieko	Polosladké ovocie
N	* 1	* 2	A

1. V malom množstve s listovou zeleninou. Ako kyslé ochucovadlo môžete použiť citrón
2. Nieкто má rád túto kombináciu, pretože od kyslého ovocia sa mlieko zrazí a je tak ľahšie stráviteľné.

Zeleninu môžete kombinovať skoro s každou potravínou okrem väčšiny ovocia. Problematická môže byť aj kombinácia s mliekom. Všetko záleží od druhu zeleniny a mlieka.

Jedna z vlastností zeleniny je tá, že zmierňuje kyslosť!

Alkalické soli, pochádzajúce z reakcie alkalických kovov (draslík, sodík, vápnik) a slabých kyselín (citrónová, jablčná, vínna), ktoré sa počas metabolických procesov menia na karbonáty a bikarbonáty, chránia organizmus pred účinkom potravín s obsahom bielkovín (kyselinotvorné) a sú obzvlášť užitočné v prípade akútnej acidózy (napríklad pri horúčke, resp. počas pooperačnej rekonvalescencie) a chronických chorôb, ako sú reuma a dna. Zásaditá reakcia organických zlúčenín na úrovni buniek je účinnejšia ako v prípade minerálnych vôd, pretože tie pôsobia len na úrovni žalúdka.



Deväťoro delenej stravy

- ✓ Vyhýbajte sa kombinácii mäsa s klasickými prílohami (ryža, zemiaky, cestoviny, výrobky z múky,...)
- ✓ Mäso a bielkoviny kombinujte s veľkým množstvom čerstvej alebo dusenej zeleniny
- ✓ Nekombinujte bielkoviny s bielkovinami (platí pre živočíšne bielkoviny)
- ✓ Používajte zeleninu ako prílohu k jedlám
- ✓ Ovocie jedzte len samostatne
- ✓ Dajte vydýchnuť vášmu tráveniu a jedzte len vtedy, keď pociťujete hlad
- ✓ Potravu dobre požujte a vychutnajte si ju
- ✓ Počas jedenia sústa nezapíjajte, pite 30 minút pred jedlom a aspoň 30 minút po jedle
- ✓ Denne pite dostatok tekutín, hlavne čistú, prefiltrovanú vodu. Váš moč musí byť priesvitný alebo slabo žltý



Čo ste sa naučili?

Príroda nás stvorila „nedokonalých“ a vaše telo nedokáže naraz tráviť bielkoviny so sacharidmi a kyslé potraviny so zásaditými potravinami. Preto sa VY musíte prispôbiť požiadavkám a schopnostiam svojho tela. Navyše, viac ako 70% vašej imunity sa nachádza vo vašom tráviacom trakte, takže správna kombinácia jednotlivých potravín má obrovský vplyv nielen na vaše trávenie, ale na celý váš organizmus.

Ak si chcete zachovať trvalé zdravie a žiť dlhší a plnohodnotnejší život bez zdravotných problémov, a pokiaľ sa nechcete stať VIP klientom farmaceutických spoločností a pridať sa do stále sa rozrastajúceho zoznamu ľudí trpiacich rôznymi ochoreniami a zdravotnými komplikáciami, v tom prípade je delená strava jedným z množstva krokov, ktoré by ste mali urobiť. Pretože majte na pamäti, že zdravie máte len jedno a môžete ho stratiť len raz.

Na druhej strane sme len ľudia a robíme chyby, čiže ak prejdete na delenú stravu a neskôr ju občas porušíte, tak sa nestane nič závažné. Záleží na vašich cieľoch a vašom presvedčení. Určite nie je vhodné, aby ste niečo robili na silu. Možno zo začiatku budete musieť byť viac disciplinovaný, ale akonáhle spoznáte výhody delenej stravy a jedlá si budete pripravovať podľa svojich potrieb, zistíte, že delená strava ponúka širokú škálu chutných jedál a je ľahké držať sa tohto skvelého životného štýlu.

Všetko je len o zvyku a o príprave jedla, ktoré si v prípade tohto životného štýlu budete často pripravovať sami a v predstihu, aby ste sa vyhli neželenému prepadnutiu hladom a nemuseli zjesť, čo máte po ruke. Preto nenechajte vaše zdravie náhode a prevezmite kontrolu nad svojim zdravím. Iba vy ste zodpovedný za svoj život, a to po všetkých stránkach. Iba vy rozhodujete o tom, čo vložíte do vašich úst. Držte teda pevne svoje zdravie vo vlastných rukách.

P.S. Tento eBook som napísal už pred niekoľkými rokmi a niektoré informácie som z neho odstránil, alebo ich upravil, pretože v súčasnosti s nimi plne nesúhlasím. Cieľ tohto eBooku je naučiť vás princípy delenej stravy, ale tie nie sú vytesané do kameňa a niektoré tradičné národy konzumovali kombinácie, ktoré v tomto eBooku neodporúčam. Preto nepovažujte informácie z tohto eBooku za sväté. Na druhej strane sám už dlhé roky dodržiavam princípy delenej stravy na 90 a viac % a som s ňou veľmi spokojný. Preto vám odporúčam ju vyskúšať, najmä čo sa týka kombinácie mäso, ryby, vajcia + zelenina, kľičky, a otestovať ju na vlastnej koži.

