

Úvodem

O výživě se píše již staletí. Recepty dobré krmě minulých století nahrazují nyní nejrůznější diety a doporučení v časopisech, knížkách, v televizi i v rozhlase. Tato záplava informací obsahuje často rady zcela protichůdné. Některé jsou zdraví a dokonce i životu nebezpečné. To se týká například čtených redukčních diet. Vztah výživy ke zdraví je zřejmý. Proto se jím zabývají komise odborníků Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) a četné další národní i mezinárodní odborné komise. Poznání jednotlivých potravin se soustavně prohlubuje. Vědecké týmy objevují stále nové látky, které zdraví v doporučených dávkách prospívají, ve vyšších mohou i škodit. Nezbývá než respektovat rady skutečných odborníků. Věda potvrzuje, že zdravá výživa se vrací k přírodě. Správná životospráva dodává člověku fyzickou i duševní sílu. Zvyšuje odolnost i výkonnost člověka, zvyšuje jeho sebedůvěru a navíc dává naději na delší život ve zdraví. Zájem o zdravou výživu stále stoupá. Je to také tím, že jen malý podíl občanů se cítí po zdravotní stránce dobře.

Zdravotní stav našeho obyvatelstva skutečně není uspokojivý. Úmrtnost na důsledky aterosklerózy postihuje stále přes 50 % obyvatelstva, často i v poměrně mladém věku. Stále přibývá případů rakoviny plic. Vysoké jsou počty nádorů tlustého střeva. Stále větší počet žen trpí po přechodu řídnutím kostí. Vyhlídky na rychlé zlepšení zatím nejsou. Spotřeba živočišných tuků, tmavých mas a také cukru je stále ještě vysoká. Ovoce, zeleniny a mořských ryb sníme v průměru stále málo. V současné době však přece jen pozorujeme určité zlepšování stravovacích návyků. Souběžně začíná zřetelně klesat počet úmrtí na srdeční infarkt.

Lidé si začínají uvědomovat, že zdraví není dar na celý život. Chápu, že o zdraví je nutno pečovat. Měli jsme možnost odpovídat na stovky otázek televizních diváků v pořadech Trendu a také posluchačů dopoledních relací radia Frekvence 1. Dotazy jdou stále do větší hloubky a vyžadují podrobnější a důkladnější odbornou odpověď. Takové odpovědi však nelze vměstnat ani do televizního, ani do rozhlasového programu. Je však škoda písemně odpovídat pouze jednomu divákovi nebo posluchači. Proto jsme se rozhodli otázky seřadit a doplnit a odpovědět na ně touto publikací. K tomu přikládáme řadu receptů s výpočty průměrných hodnot živin, vlákniny, vitaminů, minerálů i cholesterolu. Snažili jsme se je upravit tak, aby jídla podle nich připravená, byla skutečně zdravá a aby recepty byly současně inspirací pro vlastní nápad. Věříme, že i náročnější čtenář najde v naší knížce rady, které mu umožní žít zdravěji, aktivněji a déle.

