

Nakupujte hlavou, vařte srdcem!

Jarmila Mandžuková

Nakupujte hlavou!

Výrobci bojují o zákazníky všemi prostředky – barevným obalem, »výhodnou« akční cenou, sugestivní reklamou nebo proklamováním zaručené prospěšnosti pro zdraví. Jedinou možností, jak dobře nakoupit a vyvarovat se chyb, je **naučit se číst etikety a zjistit, co je uvedeno ve složení výrobku**. Vždy zkontrolujeme datum spotřeby a neporušenost obalu. U trvanlivějších potravin jde o datum minimální trvanlivosti. U zahraničních výrobků by měl být povinně uveden překlad ve formě přeplepu. Řada výrobců uvádí jen některé informace, složení potravin bývá »zakódováno« do tzv. éček. Sice se nedozvíme nic o podmínkách výroby, o kvalitě vstupních surovin a podobně, ale můžeme se tak vyhnout některým látkám, jejich škodlivost byla prokázána. I když na přečtení údajů uvedených ve složení na obalu výrobku by člověk někdy potřeboval lupu, je na místě vytrvat a hledat. Soupis všech surovin užívaných při výrobě platí pro výrobky s plochou obalu větší než 10 cm². U výrobků menších rozměrů, což jsou často různé sladkosti pro děti, např. lízátko, se nedozvíme o složení nic. Vzhledem k jejich nízké ceně je téměř jisté, že budou obsahovat některou ze škodlivých látek. Také cukrárně je lepší se vyhnout, neboť pokud by byla povinnost uvádět na všech zákuscích, dortech, pekařských výrobcích a zmrzlínách složení, pravděpodobně by mnozí přestali mít chuť na něco sladkého.

Dle mých zkušeností platí jednoduché rovnice: čím více je na obalu »éček« či chemických názvů, tím bude pravděpodobně hůře, a čím je výrobek levnější, tím více je »prosycený« chemikáliemi. Také platí, že v potravinářském výrobku, na kterém je nejvíce reklam, najdeme i nejvíce všelijakých »éček«, barviv, příchutí a podobně. Pokud výrobce na obalu uvede, že produkt neobsahuje konzervační látky či umělá barviva, je namísto tomuto tvrzení věřit, neboť vědomé zneužívání informací výrobcem je trestné. Možná vám přísady v potravinách nic neříkají a třeba si říkáte, že je to jedno, na nějaké pročítání obalů výrobků nemáte čas. Máte přece naspěch! Také časté výroky »lépe o tom nic nevědět« znamenají nesoudnost a hazard s vlastním zdravím i zdravím svých nejbližších. K tomu musím dodat, že každý zodpovědný člověk v dnešní době by se měl zajímat o to, co potraviny obsahují, jak se vyrábějí, jak se k nám dovážejí a jakou CENU za ně zaplatíme. A cena se zdaleka netýká jen našich financí, ale zejména našeho ZDRAVÍ!

Nejlepší cestou, jak se vyhnout nežádoucím éčkům, je cílený výběr potravin, které obsahují co nejméně rizikových látek. Připravte se však na to, že se váš nákup značně prodlouží a možná bude stát o nějakou tu korunu víc, než jste byli zvyklí. Časem si však vše zapamatujete a půjde to lépe. Pokud se chcete lépe orientovat v seznamu »éček« a mít jej vždy po ruce, vybavte se na nákup tabulkou se soupisy »éček« s hodnocením jejich možné škodlivosti.

Existuje aplikace, kterou lze nainstalovat do mobilního telefonu, informace najdete na www.emulgatory.cz. Soubor si velmi jednoduchým způsobem stáhnete do mobilu a ten vám následně zpřístupní kompletní databázi »éček«, kdykoli to budete potřebovat. Verze pracuje off line, což znamená, že se nemusíte připojovat na internet, proto je její používání zcela zdarma.

Vařte srdcem!

V rukou každého z nás je, zda vhodným výběrem potravin podstatně ovlivní svůj zdravotní stav, zda zmenší zdravotní riziko některých přídatných látek a získá co největší naději na zdravý a plnohodnotný život. A jak toho docílit? **Vařit srdcem**, což je vlastně velice jednoduché. Je to sice tak trochu návrat do časů našich maminek, ale příjem škodlivých látek snížíme, když budeme kupovat základní potraviny nebo potraviny co nejméně chemicky upravované. V jídle připraveném ze základních surovin (zvláště pokud je seženate v bio kvalitě) je zachována rovnováha základních komponentů přírodních bílkovin, vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Jen tak dostanete ze svého pokrmu i ze života to nejlepší. Dobré jídlo dokáže změnit zdravotní stav a duševní pohodu. Poskytuje naprostou většinu výživných látek, které potřebujeme k tomu,



--- Ukázka z titulu ---

Nakupujte hlavou, vařte srdcem!

Jarmila Mandžuková

abychom byli zdraví a šťastní. Strava ovlivňuje nejen naše orgány a jejich funkce, ale působí i na naše myšlení. Mozek vyživovaný krví prosycenou škodlivými látkami může asi sotva vykonávat svoji práci. Naše zdraví a myšlení přímo souvisejí, proto skutečně **jste to, co jíte!**

U každé kapitoly o jednotlivých potravinách vám nabízím jednoduché rady a tipy na báječné domácí pokrmy, které přináším i jako inspiraci k dalším kulinářským pokusům. Snažím se vám dokázat, že obezřetný výběr potravin nemusí být na úkor mlsných chutí a domácí vaření může být časově nenáročné. Díky knihám a různým vyhledávačům na internetu najdete velké množství dalších nápaditých receptů a vězte, že neexistuje ušlechtlejší a smysluplnější koníček než právě vaření a příprava jídel plných živin a energie. Kvalitní jídlo je jedním z nejsnazších a nejefektivnějších způsobů, jak si zlepšit život.

Milí čtenáři, objevujte a zkoumejte nové potraviny a pokrmy, které jen čekají, aby vám mohly poškádlit chuťové buňky. Pust'te se do nich právě teď a vařte tak, jak se vařit má, **vařte srdcem!**

Jarmila Mandžuková

