

ÚVOD DO ROSTLINNÉ VÝŽIVY

Výživová doporučení se neustále rozvíjí a často jsou matoucí nebo si protirečí. Měli byste jíst stravu bohatou či chudou na sacharidy, vysokoproteinovou nebo nízkotučnou dietu?



Ve Physicians Association for Nutrition se řídíme pouze vědou. Výzkum založený na důkazech nám dlouhodobě ukazuje, že pro optimální zdraví a prevenci nemocí je nejlepší strava založená na

co nejméně zpracovaných rostlinných potravinách, taktéž celistvá rostlinná strava.



Co je to celistvá rostlinná strava?

Celistvá rostlinná strava znamená, že konzumovaná jídla jsou ve své celistvé podobě, nezpracovaná, bez přidaných cukrů, soli nebo jiných chemikálií. Rostlinná strava zahrnuje celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce, zeleninu, bylinky, koření, ořechy a semena. Strava založená na rostlinných potravinách vyřazuje či minimalizuje míru konzumace živočišných výrobků včetně masa, mléčných výrobků, ryb a drůbeže.



Proč je celistvá rostlinná strava zdravá?

Lidské tělo potřebuje k přežití víc než jen sacharidy, proteiny a tuky. Vyžaduje soulad živin - vitamíny, minerály, vlákninu a fytoživiny, aby opravdu prosperovalo. Živočišné produkty, jako je maso, obsahují nasycené mastné kyseliny, které zvyšují hladinu LDL cholesterolu a riziko kardiovaskulárních onemocnění (1,2). Silné a přesvědčivé důkazy navíc ukázaly vztah mezi zpracovanými masnými produkty jako je slanina, salám či šunka a rakovinou tlustého střeva (3).

Výhody rostlinné stravy

Nezpracovaná rostlinná strava je bohatá na živiny, které pomáhají zajistit optimální zdraví.



Fytoživiny

Fytoživiny je možné najít pouze v rostlinách (phyto = rostlina). Zahrnují vitamíny a antioxidanty, které pomáhají bojovat proti oxidačnímu stresu v buňkách (4). Pestrobarevnost ovoce a zeleniny je důležitá, aby zajistila dostatek základních vitamínů, minerálů a fytoživin, které podporují celkové zdraví.

Vláknina

Vláknina se nachází pouze v rostlinách. Je zásadní pro zdraví lidského střeva a dokáže snižovat cholesterol. Nerozpustná vláknina (nacházející se v celozrnných produktech a zelenině) zlepšuje průchod střeva a zvyšuje objem stolice. Rozpustná vláknina (nacházející se v ovesných vločkách, luštěninách a ovoci) zpomaluje trávení, reguluje hladinu cukru v krvi a vstřebává tuk procházející skrz střevo. Rozpustná vláknina je fermentována v tlustém střevě a usnadňuje tvorbu mastných kyselin s krátkým řetězcem, které redukuje zánět a riziko nádoru tlustého střeva (5).

Reference

1. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020 May 19;5(5):CD011737.
2. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *J Am Coll Cardiol.* 2020 Dec 22;76(25):2982–3021.
3. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. [cited 2023 Mar 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>
4. Prior RL, Cao G. Antioxidant Phytochemicals in Fruits and Vegetables: Diet and Health Implications. *HortScience.* 2000 Jul 1;35(4):588–92.
5. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients.* 2020 Oct 21;12(10):3209.
6. Zhao Z, Li S, Liu G, Yan F, Ma X, Huang Z, et al. Body Iron Stores and Heme-Iron Intake in Relation to Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE.* 2012 Jul 26;7(7):e41641.
7. Yang W, Li B, Dong X, Zhang XQ, Zeng Y, Zhou JL, et al. Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr.* 2014;53(2):395–400.
8. Pillar-Booklet.pdf [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://lifestylemedicine.org/wp-content/uploads/2022/07/Pillar-Booklet.pdf>

I když je výživa jednou z hlavních součástí důležitých pro celkové zdraví, životní styl není ovlivňován pouze naší stravou. Zde uvádíme šest pilířů zdravého životního stylu (8):



Strava založená na celistvých rostlinných potravinách



Fyzická aktivita - pohyb a cvičení alespoň 30 minut denně



Zvládání stresu - relaxace, mindfulness, meditace



Vyhýbání se rizikovým látkám - kouření, alkohol, ilegální drogy



Posilující spánek - 7 až 9 hodin kvalitního spánku každou noc



Sociální vztahy - udržování zdravých vztahů

Bílkoviny

Všechny jedlé rostliny obsahují všechny aminokyseliny, které jsou třeba k tvorbě bílkovin. Lidské tělo umí vytvořit veškeré potřebné bílkoviny z široké škály rostlinných zdrojů. Výhoda rostlinného proteinu tkví v tom, že se do těla dostává společně s vlákninou a fytoživinami prospěšnými pro zdraví. Živočišné zdroje proteinu jsou vlákniny zbaveny, naopak obsahují nasycené mastné kyseliny a hemové železo, které mohou mít neblahý vliv na zdraví (6,7).

