

Jděte na to zčerstva!

Syrová strava je přirozeným lékem na únavu

Text: Lucie Šilhová

Lidé, jejichž jídelníček obsahuje hodně syrových potravin, většinou tvrdí, že se cítí nabití energií a bývají málokdy unaveni. Je to nejspíše proto, že taková strava obsahuje vysoké množství enzymů, které ulehčují trávicímu systému tak, že za něj spousta práce udělají. Energie, kterou takto organismus ušetří, se pak odráží ve vaší dobré fyzické i psychické kondici. Trávení samozřejmě prospívá i to, že se nemusí vyrovnávat s tak těžkými úkoly, jako je zpracování tučných a průmyslově upravených potravin.

Co se vám vybaví, když se řekne syrová strava? Ovadlé listy salátu? Nevábné kousky zeleniny? Nemůžete se víc mýlit. Váš jídelníček vůbec nemusí být nudný. Naopak. Příprava jídel z čerstvých potravin může být vzrušující dobrodružství! Polévky, zákusky, netradiční svačinky, to všechno může být pro vaše chuťové buňky zcela nové. Někteří lidé mají dokonale vypracované celé jídelníčky obsahující jenom syrové potraviny a nic jiného nejedí. Vy až tak daleko jít ale nemusíte. Když se bude vaše strava skládat z poloviny vařených a poloviny syrových potravin, nebude to tak svazující a přece stále velmi prospěšné vašemu zdraví. Co je ale na syrové stravě vlastně tak úžasné?



O co přijdeme vařením potravin?

Všechny chemické procesy v našem těle závisí na enzymech. Enzymy ovlivňují trávení, čištění organismu od škodlivin, imunitní systém, spalování tuků i procesy regenerace organismu. Čím je hladina enzymů v našem těle vyšší, tím jsme zdravější a cítíme se lépe. Když ale vaříme potraviny při vysokých teplotách, což děláme při přípravě jídla téměř vždy, mnoho enzymů tím zničíme.

Časopis Nutrition and Cancer v roce 2001 uveřejnil studii, ve které se mimo jiné uvádělo, že vařením tmavě zelené zeleniny se zničí polovina antioxidantů. Mezi nimi zvláště enzym jménem myrosináza, který produkuje speciální sloučeniny povzbuzující játra, aby se zbavovala karcinogenů. Brokolice dušená v páře například ztrácí celou třetinu protirakovinných účinků. Vařením se však ničí nejen enzymy, ale také proteiny. Vědci z univerzity ve švýcarském Fribourgu zjistili, že výživová hodnota proteinů v mase a mléku je vařením a pasterizací negativně ovlivněna. Víme, že vařením se ztrácejí i vitamíny – stačí se podívat na vodu, ve které jsme vařili mrkev. Barvivo, které se z ní vyvařilo, s sebou vzalo také množství vitamínů.

Popletený imunitní systém

Konzumace syrové stravy má nezpochybnitelný vliv na náš imunitní systém. Důkaz přinesl už v roce 1930 doktor Paul Kouchakoff z Institutu klinické biochemie v Lausanne na prvním Mezinárodním kongresu mikrobiologie. Prokázal, že i malé množství vařené potraviny způsobí, že se ve stěnách střev se skupí leukocyty – bílé krvinky. Jako by vytvářely obranu před cizorodým nepřítelem, což je stav známý jako leukocytóza. Pokud nadprodukce bílých krvinek v těle probíhá nepřetržitě, znamená to, že v okamžiku, kdy se objeví skutečná infekce, kterou by měly bílé krvinky zlikvidovat, je jejich „ostrážnost“ značně oslabena. Paul Kouchakoff zjistil, že aby k tomuto jevu nedošlo, stačí málo: dát si před jídlem třeba zeleninový salát nebo něco jiného syrového.

Odsouzení k salátům?

Znamená to, že už si nikdy nedáme vynikající maminčinu svíčkovou? Ne tak doslova. Úplně postačí, když budeme vedle upravovaného jídla jíst také syrovou stravu. Výzkumy se ostatně zjistilo, že některé fyto-sloučeniny (látky, které mají anti-oxidační účinky, chrání před zhoubným bujením a stimulují imunitu) tělo v potravě lépe vstřebává, když je uvařena. Je to například lykopen v rajčatech a karotenoid v mrkvi. Pokud chcete ovoce nebo zeleninu vařit, pak pokud možno za mírné teploty. Například – když vaříte polévku, přidejte do ní syrovou zeleninu těsně před podáváním, takže horký vývar zeleninu mírně ohřeje. Totéž platí pro ovoce. Stačí je krátce povařit, rozmixovat na krémovou konzistenci a nakonec přidat trochu čerstvého ovoce.

Není snadné jíst po celý rok syrovou stravu, zvláště v klimatu, kde jsou tuhé zimy, ale jde to. Nevařená strava totiž neznamená, že něco vytáhneme ze země a začneme to žvýkat. Je přece tolik jiných možností! Můžeme nechat naklíčit semena, zrní a fazole; sušit ovoce a zeleninu a ty pak používat jako křupavé občerstvení; lisovat ovocné a zeleninové šťávy. Ty jsou ostatně pro organismus ideální, protože jsou lehce stravitelné. Také lehce podušená zelenina může být tělu velmi prospěšná, neboť se její struktura příliš nezničí.

Některé potraviny – skořice, hřebíček, kopr, fenýkl, česnek, zázvor, hořčice, muškátový oříšek, pepř a máta – dokážou dokonce i zahřát, protože v syrovém stavu stimulují krevní oběh. Zkrátka a dobře: jíst syrovou stravu neznamená jídelníček ochudit, nýbrž obohatit o zatím netušené a nevyzkoušené kombinace. *

příště  **Cholesterol: hodný, nebo zlý?**