

Chcete mít zdravé srdce, udržet si normální váhu, nezapomínat jména přátel? Pak jsem pro vás připravil ty potraviny, které by ještě před několika lety byly zakázané výživovými poradci a lékaři. Kvalitní a zdravé tuky jsou nejdůležitější živinou, v minulosti vychvalovanou i haněnou, doporučenou i zakázanou.

Chcete-li se řídit zdravým rozumem a informacemi, které máte [v této knize](#), pak pro zdravé srdce a cévy, klouby, mozek jezte zdravé tuky ve větší míře než se doporučuje. Kromě některých výživových poradců, kteří stále straší tuky, dnes nikdo nemůže vážně myslet, že tuky způsobují ukládání tuku v těle a tuky máme omezovat. Tuky jsou klíčovou živinou pro hormonální rovnováhu, stabilní hladinu krevního cukru a přiměřenou váhu.

Naše strava se za posledních 50 let změnila natolik výrazně ve srovnání s uplynulými staletími až tisíciletími v obdobích sběračů a lovců. Konzervy, polotovary, konzervanty a pesticidy jíme denně, aniž víme, jak se navzájem tyto většinou chemické látky projevují. Potravinářské firmy a řetězce fast foodů zaměstnávají chemiky, vytvářející chuťové kombinace, vyvolávající závislost na jídle. Kombinace kyselé, slané, sladké chuti s nezdravými tuky stimuluje receptory v mozku, stejně jako drogy. Cukry, kofein a sůl v kombinaci s oleji vyvolává závislost a podporuje přejídání, jak ví každý, kdo si otevře sáček slaných oříšků či chipsů.

Na výběr přitom máme mnoho tisíc potravin v různých kombinacích, které bychom měli střídat. Čerstvá, přírodní strava znamená harmonii zdravých tuků, zeleniny, masa, vajec, ořechů, semínek, některého ovoce či luštěnin. I když ale jíme pokrmy uvařené z potravin chemicky neupravených, stále můžeme bojovat se zdravotními obtížemi, které jsou odrazem alergenů v potravinách, které způsobují v těle zánět a poruchy imunity. Kromě konzervantů, pesticidů a těžkých kovů mohou alergie způsobovat i potraviny z přírody jako lepek, sója či kukuřice.

Je nutné se vyhnout některým ingrediencím, které se staly součástí naší západní stravy, což opakují v této knize úmyslně, protože ovlivňuje zásadně naše zdraví: polotovary, Omega-6 tuky ve stolních olejích, jednodruhových olejích jako je sojový, slunečnicový, kukuřičný a margarínech, částečně Ztužené tuky v pečivu a sušenkách, Sacharidy s vysokým glykemickým indexem, slazené nápoje.

Celkové množství kalorií a energetická hodnota potravin byla hodnocena jako důležitější než nutriční hodnota. Je zásadní připomenout, že nikoli kalorie, ale kvalita a konzumace nutričně bohatých potravin ovlivňuje naše zdraví. Strava je důležitá nikoli jen jako zdroj energie, ale informace, také řídí hormonální systém, ovlivňuje střevní mikroflóru, imunitu, metabolismus.

Jezte vyváženou stravu, protože jak jsme zmínili, pokud máte dostatek živin a antioxidantů, které potřebují naše buňky, chuť k jídlu a přejídání je podstatně menší. Důkazy jsou jasné: Strava je nejdůležitější částí zdraví anebo nejpomalejším jedem.

Nejdůležitější živinou jsou tuky a tučné superpotraviny: avokádo, kakao, vejce, ryby, zvěřina luštěniny, kvalitní maso, ořechy, semena, sádlo, bio máslo a ghí...

Více najdete [v knize Tučné superpotraviny a oleje.](#)