



Jak popisuji ve své knize [Tučné superpotraviny a oleje](#) , červené maso obestírá mystický strach, že škodí...

Riziko nemocí srdce, rakoviny či cukrovky způsobuje špatná životospráva a konzumace průmyslově zpracovaného masa, nikoli čerstvé a kvalitní červené maso, pokud není nevhodně grilované, uzené nebo smažené.

Víme, že kvalitní maso při mírnější konzumaci prospívá, ale musíme si dát pozor na způsob vaření. Příprava na [nezdravém oleji jako je slunečnicový](#) způsobuje tvorbu rakovinných látek, jako jsou polychlorované bifenyly či heterocyklické aminy (HCA). Při smažení a grilování za vysokých teplot a po dlouhou dobu rovněž vznikají karcinogenní látky. Konzumace propečeného masa zvyšuje riziko rakoviny, nikoli pro maso samotné, ale kvůli tvorbě HCA při smažení či grilování. Zabránit tvorbě HCA můžeme zabalením masa do fólie, aby tuk neodkapával přímo do ohně.

[V létě](#) , za nadbytku ovoce a zeleniny, z přirozeného hlediska nepotřebujeme jíst tolik masa. Vzpomeňte si na lidi žijící v přírodě; na jaře a v létě, kdy stromy nesou ovoce a půdu pokrývá zelenina, neměli potřebu lovit zvířata a jíst tolik masa jako v zimě.

To dává větší smysl, než náš současný zvyk konzumovat maso celý rok. Ve studeném a suchém zimním počasí může být maso lékem. [V zimním období](#) mnoho zvířat hibernuje; při zpomaleném metabolismu potřebují méně energie. Příroda nám, kteří nehibernujeme, v tomto období nabízí potraviny s vysokým obsahem proteinů a tuku - ořechy, obiloviny, kořenovou zeleninu a maso.

Bílé bio kuřecí nebo krůtí maso je vhodné, stejně tak hovězí maso od krav z pastvy, či jehněčí, nejezte ale vepřové maso kromě sádla. V poslední době získává zvěřina (například bizoní a srnčí) na oblibě a objevuje se na jídelních lístcích restaurací. Zvěřina obsahuje hodně bílkovin a dostatek [omega-3 mastných kyselin](#) . Zvěřina, pokud se nenachází v znečištěné obelsti, kde je různý toxický spad, a skot, pasoucí se na pastvinách bohatých na trávu a listy, obsahuje

výrazně více protizánětlivých omega-3 tuků než kráva v kravíně.

Doporučené knihy:

[Tučné superpotraviny a oleje](#)

[Stravou proti zánětu](#)

MUDr. David Frej