

Alternativní výživové směry

Bc. Eliška Koublová

- Jedná se o obecný pojem, zahrnující velkou skupinu lidí, ne všichni se dají „zaškatulkovat“ a přitom se stravují alternativně
- Způsob stravování/životní styl, který se liší od nutričních zvyků většiny společnosti
- Často nevyhovuje požadavkům na výživu, může ovlivňovat zdraví
- Nejčastěji úplné vynechání jednoho/více výrobků

Vegetariánství a jeho podskupiny

- VEGETARIÁNI
- Nejvíce rozšířený alternativní způsob života, původ v buddhismu, hinduismu
- obecně nekonzumují maso a některé živočišné výrobky, střídavý životní styl (nekouří, doplňují pohybem)
- Laktoovovegetaráni – konzumují vejce a mléčné výrobky (nejedí pouze maso)
- Ovovegetariáni – konzumují vejce (nejedí – mléčné výrobky, maso)
- Laktovegetariáni – konzumují mléčné výrobky (nejedí – maso, vejce)
- Další níže, řazeno pod vegetariány, ale jedná se o „ortodoxnější postupy, vynechání vícero potravin“
- VEGANI
- Nekonzumují žádné živočišné výrobky (ani med!)
- VITARIÁNI
- Výhradně rostlinná strava tepelně neupravená, nejčastěji potraviny, které nebyly získány průmyslově, ale přirozenou cestou
- FRUTARIÁNI
- Ovoce, ořechy, semena, zelenina

Vegetariáni

- IVU – International Veg. Union
- The Vegetarian Society
- EVU – Eur. Vegetarian Union
- Není běžná jíd. Pyramida, ale vegetariánská, nebo také vegetariánská duha
- Česká společnost pro Výživu a vegetariánství <http://www.csvv.cz/>



Stavíme mosty k vegetariánství



ÚVOD

Výživa

Škola

Výstupy ČSVV

O nás

Vyberte si z hlavních oblastí našeho portálu



Výživa

Výživová hodnota jídla, jak uvařit, aby chutnalo to zdravé.



Škola

Jak být úspěšným vegetariánem, veganem.



Výstupy ČSVV

Co jsme již pro vegetariány udělali, co uvedla média. Stanoviska, konference, publikace, hlavní projekty,



O nás

Jak se zapojit do ČSVV, Klubu Dítě vegetarián.

RAW, makrobiotika

- **RAW**
- Tepelná úprava do 42 st. Celsia (zachování nutričně významných látek – hl. enzymů, nedochází k degradaci, teplota tělu přirozená)
- Nezatěžování živin aditivami ani chemickými látkami, které vznikají úpravou
- Jedí mléko, maso, nepasterizované sýry a jogurty (nebezpečí kontaminace MO)
- Luštěniny, obiloviny – pouze ty, které lze naklíčit
- **MAKROBIOTIKA**
- Založena na taoistickém Jin a Jang a zen buddhismu
- Především obiloviny, ovoce a zelenina přirozená a lokální
- Důkladné žvýkání potravy, umění dlouhého života
- 50% celozrnné obilniny, 30% zelenina (tep. upravena, kvašená), 15% luštěniny
- a mořské řasy, 5% polévky (maso výjimečně)

Zásady makrobiotické stravy

- Jíst jen při pocitu hladu
- Důkladně kousej
- Jez v sedě, klidu, uvolněně
- Jez pravidelně 2-3x denně, od stolu odcházej uspokojený a plný
- Tekutiny pij střídmě, jen při pocitu žízně
- Jen naposledy alespoň 3 hodiny před spánkem

Dieta dle krevních skupin

- Vychází z historického vývoje krevních skupin, vývoj na kontinentech, potraviny vlastní a lokální
- Pro každou skupinu vhodné, nevhodné a neutrální potraviny
- -0
- -+ maso, zelenina a ovoce
- -- obiloviny, brambory, mléko
- -A
- -+ jídlo rostlinného původu (hlavně bílkoviny rostlinného původu, luštěniny)
- -- mléčné výrobky, tropické ovoce a maso
- -B
- -+ maso, zeleninu, vejce, netučné mléčné výrobky, játra
- -- slanina, kuře, vepřové maso, mořské produkty, zmrzlina, plísňový sýr
- -AB
- -+ sójové produkty, mořské produkty, zelená zelenina, řasy či ananas
- -- slanina, hovězí maso, kuře, kachny a husy, vnitřnosti, zrající sýry, avokádo,

Paleo/dělená strava

- **PALEOLITICKÁ STRAVA**

- Paleolit - doba kamenná
- Lovci a sběrači – často sezóny „blahobytu“ v dobách meziledových a „hladovění“ v dobách ledových
- Názor, že lidské trávení není ještě připraveno na produkty zemědělství (obilí, mléčné výrobky, rafinované výrobky, sůl, cukr, luštěniny) – nejdelší vývoj člověka v tomto období
- Maso, ryby, ovoce, zelenina, houby, vejce

- **DĚLENÁ STRAVA**

- Vychází z předpokladu, že organismus lépe tráví S a B odděleně (jiné pH trávicích šťáv, jiná rychlost)
- Bílkoviny, Sacharidy, Neutrální (některé mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku)

Východní stravování

- DIETA DLE Dr. ATKINSE (základ HFLC)
- Založena na převaze masa a tuků
- Minimum sacharidů, jednoduché cukry, cukrovinky apod.
- Riziko překyselení, nevhodné pro lidi trpící nemocí dna
- Maso, ryby, sýry, vejce, houby
- Může být kritická především lidi s krevní skupinou A a sacharidové typy
- DIETA Dr. ROSEDALE
- Založena až na 50% tuků, 30% bílkovin a 20% sacharidů
- Riziko zvýšeného denního energetického příjmu
- Založena na hormonu Leptinu (komunikuje s mozkem o % tuku v těle) hormon hladu
- Ajurvéda
- Indie - typologie (VATA, PITA, KAPHA) a jejich charakteristiky
- Pomocí jídla, které má tyto účinky navracejí organismus zpět do rovnováhy

Biopotraviny

- Odborníci řadí i stravování se pouze biopotravinami také do alternativních výž. Směrů
- Problematika může být v potravinách, které nejsou ošetřené, ale jsou špatně zpracované, skladované apod.
- Konzumace potravin a produktů z ekofarem – rozdílná legislativa, občas i nutriční hodnota
- Aflatoxiny, plísně, bakterie, vyšší výž. Hodnota, lepší chuť, lokálnost potravin a sezónní potraviny, menší dopad na životní prostředí

Klady a zápory

- Velká škála sezonních potravin
- Rozmanitost, často snaha vyhledávat alternativy
- Životní styl, většinou nižší riziko KVO – nižší příjem NMK

- Nadýmání, trávení
- Špatné informace, nesprávná skladba a vynechání některé složky potravy úplně
- Problém – neplnohodnotné bílkoviny, inhybiční látky, nenasycené mastné kyseliny, železo, vápník, VIT B12!!, jód, zinek, vit D!!!, toxické látky – mykotoxiny, těžké kovy (Hg, Cd, Pb) dusičnany, možné i karnitin (hlavně maso, ml. Výrobky, zelenina a ovoce málo) = metabolismus tuků

Skupiny, které mohou být v ohrožení

- Sportovci
- Děti a dospívající
- Těhotné a kojící
- Senioři

Nelze se bavit o lepších zdravotních přínosech, vždy záleží na skladbě jídel, i vegan může jíst smažené a slané a stejně tak jedinec, který konzumuje všechny potraviny se může stravovat velmi kvalitně 😊

Děkuji za pozornost

- Zdroje :
- <http://www.csvv.cz/>
- http://www.vegspol.cz/showpage.php?name=vorsilka_plantbased