Prečo jedávam „tučné“ ryby a nie som z nich tučná !?

5.4. 2019 [Zuzana Gergelova](http://zuzanagergelova.sk/author/gergelovakogo-sk/) http://zuzanagergelova.sk/

Keď chceš byť štíhla a nemať vrásky (a nebyť z toho nervózna!), **musíš jesť ZDRAVÉ tuky.**

Čo o tukoch nie je celkom pravda

* **Nesprávne presvedčenie 1:**  **Z tukov sa priberá.**Pravda je, že sa bohužiaľ sa priberá zo všetkého, čoho prijímame priveľa a nesprávne. Naše telo vie na tukové zásoby premeniť aj nespotrebované cukry aj bielkoviny. Tuky majú oveľa vyššiu energetickú hodnotu ako napr. cukry (9 kilokalórii vs. 4 kilokalórie/gram), no najnovšie prieskumy ukazujú, že objem kalórií prijatých v potrave nie je najdôležitejší. Či priberáme výrazne aj kombinácia potravín, ich tepelná úprava a časové rozloženie jedla počas dňa. Inak povedané, dôležitosť kalórií sa preceňuje.

Vedeli ste napríklad, že keď zjete tie isté špagety studené, využijete z nich o 30% menej kalórii, ako keď ich zjete teplé? Alebo že ak si do uvarenej ryže pridáte kokosový olej (tuk!) a necháte ju vychladnúť, použijete z nej len polovicu kalórií? Jednoduché rátanie kalórií podľa tabuľky na obale nie je smerodajné, či priberiete a či nie.

* **Nesprávne presvedčenie 2**: **Tuky sú zlé pre zdravie.**Nie všetky. Tu naozaj záleží, aké tuky a v akom množstve nášmu telu dodávame.  Bez tukov by sme zomreli: sú základným stavebným prvkom buniek nášho tela, hlavne bunkového jadra a bunkových stien (preto tie vrásky). Náš mozog je tvorený zo 60% tukmi, tukmi sú obalené nervové vlákna a keď nemáme tuky, mozog nefunguje efektívne, sme unavení a nervózni. Tuky pôsobia v našom tele výrazne ochranne a protizápalovo. Tuky potrebujeme na tvorbu hormónov. Bez tukov by sme do tela nevedeli dostať vitamíny A,D,E a K.

Na tuky však naozaj môžeme zomrieť, ak si vďaka ich nesprávnemu užívaniu „vybudujeme“ vysoký krvný cholesterol (a s tým súvisiace srdcovo-cievne ochorenia), diabetes, metabolický syndróm, atď. Najnovšie výskumy ukazujú, že nemáme vysoký cholesterol preto, že jeme veľa tukov, ale preto, že jeme nezdravé (aj zdravé!) tuky v kombinácii s rýchlymi sacharidmi, napr. langoš, chleba vo vajci alebo lacný krémový zákusok! Napríklad a veľmi zjednodušene: Aby zdravé 3 a 6 – omega mastné kyseliny v tukoch mali svoje pozitívne = protizápalové a nie prozápalové = negatívne účinky, musíme sa v krvi udržiavať správne hladiny inzulínu a glukagónu a vyhýbať sa vysokej hladine stresových hormónov.

* **Nesprávne presvedčenie 3:**  **Tuky po 40 treba výrazne obmedziť,** aby sme nezačali s „hroziacou“ menopauzou veľmi priberať. Menopauza nie je hrozba, ale prirodzená súčasť života ženy. Áno, v menopauze sa znižuje hladina estrogénov a metabolizmus sa spomaľuje, čo môže mať za následok typické ukladanie tuku v oblasti brucha. No priberanie ovplyvňuje oveľa viac hormónov, konkrétne 8 hormónov zvyšuje chuť do jedla a 14 hormónov hovorí, že už máme prestať. A na správne fungovanie hormónov treba aj tuky. A proti spomaľovaniu metabolizmu sa dá bojovať, napríklad udržiavaním svalovej hmoty pravidelným cvičením, no a s tým budovaním svalov je ideálne začať dlho, dlho pred menopauzou.
* **Nesprávne presvedčenie 4:** **Keď pravidelne cvičíme, nesmieme jesť tuky**, inak cvičenie nemá význam. Cvičenie má význam vždy – predchádza sa ním tomu pudingu či šiške aj depke z nich. Všetci vedia, že sa ním spaľujú kalórie (aj keď až 75% nášho denného energetického výdaju aj tak nejde na cvičenie, ale na „bežné“ aktivity ako trávenie jedla, udržiavanie telesnej teploty, myslenie…) Je pravda, že nekvalitné tuky nikdy „nevycvičíte“, ale ak jete správne tuky, bohaté na 3 – omega mastné kyseliny, vaše cvičenie bude efektívnejšie, rýchlejšie sa zregenerujete a svaly budete mať pevnejšie a štíhlejšie.
* **Nesprávne presvedčenie 5**: **Ženy, ktoré majú na tele tuk, sú pre mužov neatraktívne.**Neviem, či existuje manželstvo/partnerstvo, v ktorom by sa žena (bez ohľadu na štádium vzťahu) občas svojho milého neopýta: „Nie som (v tom) tučná?“ Ak muž odpovie, že „Nie“, tak si žena myslí, že si ju nevšíma. „Čo nevidí, že sa neviem natrepať do svojich obľúbených džínsov?!“ Ak jej povie, že „Ju miluje takú, aká je“, pre ženu to môže znamenať, že muž potvrdzuje, že fakt trošku pri sebe!

Muži pritom možno hovoria pravdu a ani o tom nevedia. Výskumy opätovne dokazujú, že pre mužov sú atraktívnejšie ženy, ktoré majú aspoň trochu tuku ako ženy, ktoré sú veľmi štíhle. Raz mi to kamarát vysvetlil takto: „Pozri sa, aké ženy sú na obrázkoch v tých vašich módnych časopisoch a aké sú v Playboyi. Alebo sa pozri svojmu frajerovi, čo si pozerá na internete.“ No a iný kamarát mi povedal, že muži chcú mladé štíhle manželky (tzv. showy wifes) a bacuľaté ….. AHA moment.

Ale pozor, ten tuk by sa mal nachádzať v oblasti stehien, bokov a pŕs (postava presýpacie hodiny) a nie v oblasti pásu. Vraj za to môže evolúcia. V našom tuku na stehnách a zadku je uložené veľké množstvo DHA, 3 – omega mastnej kyseliny, ktorá je nevyhnutná pre vývoj mozgu dieťaťa ešte v brušku a v prvom roku života a ktoré si naše dieťa z našich vankúšikov „vyťahuje“. Žena s bokmi pre mužov preto podvedome znamená, že z nej bude súca matka zdravého dieťaťa. Ak má žena tuk na bruchu, znamená to, že je alebo bola prednedávnom tehotná s niekým iným alebo že je v menopauze (už som písala, že vplyvom poklesu estrogénom sa tuk ukladá na bruchu a neobsahuje DHA) a tak sorry, nie je záujem.

**Ako teda na tukového démona?**

Ako na každého iného démona. Namiesto toho, aby sme s ním bojovali, spoznáme ho, spriatelíme sa s ním a budeme ho držať na uzde. Bude o tom môj najbližší článok, ale (veľmi) zjednodušene sa dá povedať, že je potrebné:

* **Jesť LEN kvalitné tuky s vysokým podielom 3 omega mastných kyselín** (a s kontrolovaným obsahom 6 omega mastných kyselín, pretože tie bojujú s 3 omega mastnými kyselinami o enzým, ktorý ich mení na protizápalové látky). Najlepšími zdrojmi 3 omega mastných sú mastné morské ryby, ako napríklad naozaj [**divoký aljašský losos>>:**](http://kogo.sk/dary-mora/)**,** [**sardinky>>:,**](http://zuzanagergelova.sk/ste-sardinista/) **makrela, tuniak, morský vlk, morské plody a riasy.**Áno, 3 – omega mastné kyseliny sa dajú získať aj z panenských olejov (ľanový, konopný) alebo z ľanových semienok či orechov, ale nikdy nie tak efektívne a komplexne ako zo živočíšnych zdrojov.
* **Jesť (aj dobré tuky) len v obmedzenom množstve.**Koľko je správne množstvo je dosť individuálne, ale v zásade platí, že aktívna žena po 40, ktorá sa stravuje podľa zásad mediteránskej diéty, by mala zjesť 1500 – 2000 kalórií denne a 35-40% kalórií by mala získať práve z tukov. To znamená, že by denne mala zjesť 58-89 gramov čistého tuku a asi 2% zo všetkých  kalórií by mala zjesť ako omega 3 mastné kyseliny t.j. asi 3,3 – 4,5 čisté gramy 3 omega mastných kyselín denne.
* **Nejesť** tuky s vysokým obsahom 3 omega mastných kyselín **s rýchlymi cukrami.** Cukry spôsobia, že sa nepremenia na  pozitívne protizápalové, ale naopak na látky škodlivé.
* **Jesť len 3 x denne** (a nie 5 krát alebo dokonca nepretržite celý deň). Bolo dokázané a mám to na sebe fakt odskúšané, že keď tú istú kalorickú hodnotu zjem v 3 jedlách s odstupom 5 hodín, uloží sa mi oveľa menej tuku, ako keby som to isté jedla postupne celý deň. Navyše, ak je medzi jedlami odstup aspoň 5 hodín, inzulín a iné hormóny nelietajú ako bláznivé a tak sa stihnú vylúčiť aj rastové hormóny, t.j. starneme pomalšie!
* **Riadiť sa srdcom, svojím telom a zdravým sedliackym rozumom**. A nejesť nič, čo by nevedela vysloviť moja babka. V zahraničnej literatúre sa to volá: „**Mindful eating“**