

# Zdravé menu pre športovca

Každý človek má v sebe športovca – aktívnu bytosť, ktorá sa potrebuje hýbať, spotiť a vyrobiť svoje vlastné endorfíny, zlepšiť účinok inzulínu, udržiavať svaly... ukazuje sa, že ak sa človek prestane hýbať, prichádza postupne o zdravie všetkých orgánov, nielen o svaly.

Toto menu sme pripravili a neskôr varili a ochutnávali na odbornom workshope, ktorý pri príležitosti Medzinárodnej odbornej konferencie organizovanej Slovenským zväzom ľadového hokeja v máji 2019 v Senci viedol MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Tento materiál je súčasťou nášho trojdielneho seriálu videí, ktoré vznikli na tomto workshope. Ak ste ich ešte nevideli, pozrite si – najnovšie informácie o tom, ako správne upraviť zloženie stravy pre športovcov na základe dlhodobého štúdia a výskumu. Vyhnite sa v stravovaní módnym trendom, sledujte zdravý rozum a svoje trávenie!

Želáme Vám Výbornú chuť 😊

MUDr. Igor Bukovský, PhD.



# Petržlenové pesto s pomarančom



- ▼ tahini (sezamová pasta)
- ▼ listy čínskej kapusty (nakrájané aj s hlúbami, obsahujú to najlepšie!)
- ▼ hrubé plátky pomaranča s bielou vrstvou šupky
- ▼ plátky lahôdkového tofu
- ▼ kanadské petržlenové pesto

**Čas prípravy:** 6 minút

## Potrebné suroviny

- fit chlieb
- kanadské petržlenové pesto
- listy čínskej kapusty, nakrájané alebo natrhane na šírku pečiva
- pomaranč, nakrájaný na hrubé plátky aj s bielou vrstvou šupky (pomaranč orežeme z vrchnej vrstvy nožikom, nezbavíme ho celej šupky!)
- lahôdkové tofu, nakrájané na plátky
- tahini

## Poznámka Igora

Toto je fakt celé na kosti, aha: ▪ petržlenová vňať, čínska kapusta, tahini a tofu sú výborné zdroje **vápnika** ▪ tahini má v sebe aj omega-3 mastné kyseliny a čínska kapusta vitamín K (vedeli ste, že aj to všetko potrebujú vaše kosti?)  
▪ no a **biela vrstva šupky** pomaranča má v sebe zvláštnu látku **nobiletín**, ktorá má širokospektrálne účinky – spomaľuje odvápnovanie kostí, dokonca podporuje regeneráciu kostného tkaniva a v posledných rokoch sa nahromadilo toľko informácií, že vedci vidia v nobiletíne potenciálnu alternatívu k bisfosfonátom (ktoré majú pri liečbe osteoporózy veľa nežiaducich účinkov); a ak aj nepotrebujete chrániť kosti, užívajte si pomarančovú šupku, pretože nobiletín má aj silné protizápalové a protirakovinové účinky, dokonca v experimente na zvieratách vykazuje aj ochranný účinok pred Alzheimerovou chorobou ▪ je tam aj veľa **rutínu**, ktorý spevňuje kolagén. Netreba sa báť jesť bielu vrstvu šupky pomaranča? Podľa našich informácií postreky prenikajú iba asi 2 mm pod povrch kôry, a tomu sa dá ľahko vyhnúť.

## Poznámka Petry

Petržlenové pesto je fantastická vec. Teplé, trošku masťné, jemne slané a plné vápnika! Rada si ho nahrubo natriem na hrianku a len tak zjem ako rýchlu, chutnú a zdravú večeru. Trochu dlhšia príprava, ale to pesto stojí za to.

# Kanadské pesto

## Postup

Vňať pokrájame na doske ostrým nožom na čo najjemnejšie pásiky. V teflonovej panvici pomaly zohrejeme olej, pridáme pokrúpanú vňať a za stáleho miešania opekáme asi 3 minúty. Posolíme, pridáme štipku čierneho korenia, pridáme 2 polievkové lyžice vody a zakryté podusíme ešte asi 2 – 3 minúty. Podávame teplé alebo vlažné. Vynikajúca nátierka na celozrnné hrianky alebo ako doplnok k šalátom.

## Poznámka kuchára

Pár kvapiek citrónovej šťavy alebo lyžička parmezánu na záver – a máte novú verziu.

## Poznámka lekára

Tento pokrm plný vápnika a silných antioxidantov bude ešte chutnejší, ak pridáte aj jeden malý prelisovaný alebo najemno nakrájaný strúčik cesnaku. Petržlenová vňať, ktorá vám ostane medzi zubami, sa dá odstrániť napríklad aj dusenými špenátovými listami, ktoré môžete použiť ako dentálnu niť 😊

**Čas prípravy:** 15 minút

## Potrebné suroviny

- 2 šálky čerstvej hladkolistej petržlenovej vňate, umytej a zbavenej hrubých stoniek
- 2 PL panenského olivového oleja
- čerstvo zomleté čierne korenie
- morská soľ



# Špenátovo-cícerová polievka

## Postup

V hlbokom hrnci s hrubým dnom rozohrejeme olej, na ktorom krátko, asi jednu minútu, restujeme cibuľku. Pridáme mrkvu, mletú papriku, čierne korenie a restujeme ďalšie 2 minúty. Potom pridáme cícer, špenát, bobkový list, ligurček, soľ a zalejeme vodou. Varíme 7 minút. Na záver, keď vypneme príkon tepla, pridáme do polievky petržlenovú vňať.

**Čas prípravy:** 15 minút

## Poznámka kuchára

Ak obľubujete pikantné, pridajte do polievky 1/4 čajovej lyžičky kajenského korenia. Nikdy to ale so štiplavou chuťou neprežente: jednak zakryje všetky ostatné chute v polievke (čo je škoda), a jednak sekundárne rastlinné látky, ktoré sú zodpovedné za štiplavú chuť, môžu pôsobiť na tráviaci trakt dráždivo. Zapamätajte si pravidlo, že štiplavé jedlo má len jemne hriať v ústach, nikdy však nie páliť.

## Črevné baktérie proti rakovine?

Vedci z University of Chicago (november 2016) boli prekvapení, keď zistili, že podávanie jedného špecifického kmeňa **probiotických baktérií** myšiam chorým na **melanóm** (= rakovina kože) malo na nádor takmer rovnaký efekt ako imunomodulačná onkologická liečba (protilátky proti PD-L1). Keď myšiam podali súčasne probiotické baktérie a protilátky proti PD-L1, rast melanómu sa takmer úplne zastavil. Toto nie je návod na liečbu melanómu „myšaciami“ baktériami, ale ďalší dôkaz, aký nesmierny význam a biologický vplyv má na nás spolužitie so „správnymi podnájomníkmi“.

## Rozpis na 4 porcie

- 1 stredne veľká mrkva, nakrájaná na 1 cm kocky
- 1 konzerva prepláchnutého cícera
- 1 šálka baby špenátu, posekaný nadrobno
- 1 jarná cibuľka, len zelená časť, posekaná nadrobno
- 1 PL petržlenovej vňate, posekaná nadrobno
- 1 PL cesnakového olivového oleja
- 1 bobkový list
- 2 malé lístky ligurčeka
- 1 čl mletej červenej papriky
- čierne korenie, soľ
- 1 l vody



Cícer patrí k strukovinám, ktoré nafukujú veľmi málo, ak vôbec. Malý obsah FODMAP sacharidov a veľký obsah vlákniny a vitamínov B robí z cícera dokonca **prebiotickú** potravinu. **Konzervované** strukoviny obsahujú ešte menej FODMAP-ov ako uvarené doma a voči konzerve v skle už naozaj nemôže mať nikto žiadne výhrady 🙄 (Biopotraviny dmBio predáva sieť dm drogerie markt)



# Low-FODMAP špagety Bolognese

## Postup

V hlbšej panvici zohrejeme cesnakový olej a opekáme na ňom mrkvu, petržlen a jarnú cibuľku asi 1 minútu, potom prikryjeme a necháme dusiť 6 minút, občas premiešame. Pridáme tempeh, paradajky, špenát a dusíme ďalšie 2 minúty. Prilejeme pretlak, pridáme bazalku, bobkový list, celé čierne korenie, šetrne posolíme a necháme ešte 3 minúty variť. Podľa hustoty pretlaku buď podlejeme vodou, alebo necháme vodu odpariť do požadovanej hustoty. Omáčku podávame so špagetami, posypeme parmezánom a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

**Čas prípravy:** 20 minút

## Poznámka kuchára

Korenie odporúčam dať do sitka na čaj, jednoduchšie ho tak pred servírovaním vyberiete z omáčky. Koreňovú zeleninu môžete aj postrúhať v kuchynskom robote, ušetríte si tak krájanie.

## Alkohol, vitamín C a pankreas

Aby **pankreas** mohol plniť všetky svoje biologické funkcie (napríklad tvoriť dostatok inzulínu), potrebuje veľa „vecí“ vrátane vitamínu C. Vedci z Yaleovej univerzity (máj 2016) zistili, že častá konzumácia alkoholu blokuje vstup vitamínu C do buniek pankreasu, a ak nemajú bunky pankreasu dostatok vitamínu C, je to len otázka času, kedy **pankreas zlyhá**. Určite ste počuli o **chronickej pankreatitíde**, teda chronickom zápale pankreasu, ktorý sa začína poruchami trávenia a končí sa cukrovkou. Odhaduje sa, že denná nadmerná konzumácia alkoholu (= viac ako ekvivalent 50 g etanolu, teda napríklad viac ako pol litra vína denne) vyžaduje priemerne asi 10 rokov, aby sa zdravie a funkcie pankreasu začali rúcať. Koľko vám ešte ostalo?

## Rozpis na 4 porcie

- 2 stredne veľké mrkvy, očistené a nakrájané na čo najmenšie kúsky
- 1/2 stredne veľkého petržlenu, očistený a nakrájaný na čo najmenšie kúsky
- 1 jarná cibuľka, len zelená časť, posekaná nadrobno
- 2 stredne veľké paradajky, nakrájané nadrobno
- 1 šálka paradajkového pretlaku
- 1 šálka baby špenátu, posekaný nadrobno
- 1 údený tempeh, zľahka rozpučený vidličkou
- 1 bobkový list
- 3 gulôčky čierneho korenia
- sušená alebo čerstvá bazalka
- voda na podliatie
- 2 PL cesnakového olivového oleja
- soľ
- celozrnné bezlepkové špagety (napr. z naturálnej ryže), uvarené podľa návodu
- parmezán, postrúhaný najemno
- čerstvá petržlenová vňať, na ozdobenie



# Karibský banánový šalát

## Postup

Vo väčšej mise dobre vymiešame jogurt, kokos a škoricu. Pridáme hrozienka, orechy, zeler a fenikel a dobre zamiešame. Pridáme banány a opatrne premiešame, aby sme banány nepopučili. Dobré vychladíme a podávame na liste šalátu pokvapkané javorovým sirupom.

## Potrebné nástroje/náradie

väčšia šalátová misa, strúhadlo na zeleninu

**Čas prípravy:** 10 minút

## Poznámka kuchára

Pridaním jablka, prípadne iného ovocia môže vzniknúť vaša osobná variácia. Šalát nechajte postáť v chladničke aspoň 30 minút pred podávaním.

## Poznámka lekára

Verte mi, je to výborné! A keď si pozriete, čo všetko do tohto skutočne reprezentatívneho ovocného dezertu ide, je vám jasné, že vaše zdravie má stále šancu.

## Rozpis na 4 porcie

- 1 vanilkový nízkotučný jogurt
- 2 – 3 lyžice strúhaného kokosu
- 1/3 čajovej lyžičky mletej škorice
- 1 celý nahrubo postrúhaný fenikel
- 1/2 šálky nadrobno pokrúpaného stonkového zeleru
- 1/2 šálky umytých hrozienok
- 4 lyžicepo sekaných vlašských orechov
- 3 zrelé (ale nie veľmi mäkké) banány pokrúpané na 1 cm hrubé kolieska
- javorový sirup

