

Čínská studie pro zdraví dětí

Podíváme-li se trochu zblízka na model dnešní běžné rodiny, zjistíme, že její stravovací návyky jsou určovány, ne-li přímo ovládnány, reklamou. Strava většiny rodin s dětmi je složena z masa, uzenin, mléčných výrobků, pečiva z bílé mouky, brambor, knedlíků, bílé rýže, cukrovinek a sladkých nápojů. V lepším případě rodiče přiřadí pro děti celozrnné pečivo, rajčata, papriky a tropické ovoce. Na trhu je i pro děti obrovské množství potravinových doplňků, které mají vykompenzovat nedostatky stravy a slibují účinky až zázračné.

Zázraky ale nepřicházejí. Kampaně za ozdravení národa, za ozdravení generace budoucí – našich dětí, jsou téměř nefunkční. Očkování, antibiotika, vitaminy ani nové léky nezlepšily nemocnost nastupující generace, naopak výskyt alergií a obezity u dětí stoupá. Děti dokonce již mohou onemocnět diabetem 2. typu, který je typický spíše pro starší generaci s nadváhou. Situace je natolik vážná, že lékařské kapacity vyhláší poplach. Po celém světě se šíří strašák jménem pandemie diabetu 2. typu.

Vyšlapaná cesta nevede ke zdraví. Dobrá zpráva je, že přibývá rodičů, kteří mění svůj životní styl i stravovací návyky a berou zdraví svoje i svých dětí do vlastních rukou. Moc McDonaldů, KFC a dalších fastfoodů po celém světě je veliká a reklama všudypřítomná. Je vůbec možné dosáhnout změny?

Do této situace přichází kniha Čínská studie, která v Americe způsobila poprask ve výživě.

Fakta o knize Čínská studie

V Americe se tato kniha profesora T. Colina Campbella, zabývající se vlivem výživy na zdraví stala senzací. V lednu 2011 překonal její náklad 500 000 tisíc výtisků a je jednou z nejprodávanějších knih o výživě na americkém trhu. Kniha Čínská studie nám dává možnost vnést radikální změnu do našeho stravování a i šanci na vyléčení řady chronických nemocí či alespoň zmírnění jejich nepříjemných projevů. Je knihou, která změnila pohled na stravu americké veřejnosti. Kniha způsobila i změnu přístupu ke školnímu stravování, kde je typická americká strava, plná jednoduchých cukrů, škrobů a nekvalitních produktů, nahrazována zdravější výživou.

Proč se kniha jmenuje zrovna „Čínská studie“? Důvod je jednoduchý, největší část výzkumu, probíhajícího téměř třicet let, byla provedena v Číně.

Převratné poznatky, které přináší naději

1 Geny samy o sobě nevyvolávají nemoc, působí jen tehdy, když jsou aktivovány, přičemž výživa hraje klíčovou roli.

Jistě víte, co jsou geny. Nad geny ovšem existuje epigen, což je informace, která rozhoduje, zda geny budou aktivní nebo pasivní. Jinými slovy řečeno, epigen rozhoduje, zda člověk, který má v rodině nějakou nemoc, jí také skutečně onemocní. Náš starý přístup říká: Měl to dědeček, měl to tatínek, budu to mít i já a čeká to i mé dítě. Je to tzv. genetika jednoho hrnce. Tedy, co jedl dědeček, jedl i tatínek, nyní to jím já a krmím tím svého potomka. Vliv stravy na naše zdraví zkoumá nový vědecký obor zvaný epigenetika. Ta prokázala, že onemocnění, které máme v rodině, nás ohrožuje a stává se „dědičným“ v první řadě proto, že jsme zvyklí v rodině na určité nezdravé složení stravy.

Prakticky to znamená, že pokud změním způsob stravování, pak gen, který máme po předcích, zůstane s největší pravděpodobností pasivní a my neonemocníme stejnou chorobou.

2 Nejvhodnější strava pro organismus je přírodní rostlinná strava s omezeným množstvím kvalitních živočišných bílkovin.

Strava by měla být složena hlavně z obilovin, celozrnných výrobků, luštěnin, zeleniny, ovoce, olejnatých semen, ořechů. Mezi živočišné bílkoviny vhodné pro děti patří především ryby a drůbež, a to krůta, kuřata, optimálně z domácího chovu nebo v bio-kvalitě. Mléčné výrobky se používají velmi omezeně podle anamnézy v rodině a stavu dítěte. Jídelníček dítěte by měl být pod kontrolou lékaře nebo zkušené nutriční sestry.

3 Bezpečná hranice konzumace živočišných bílkovin je do 10 % objemu stravy pro dospělé.

U dětí podle věku a konkrétního případu.

4 Dobrá strava je jednoduchá strava.

Jednoduchým vodítkem je zásada, že čím více se jídlo podobá surovině, ze které bylo vyrobeno, tím je zdravější. Kupříkladu čočka zůstane čočkou i když ji

uvaříme, dušená kapusta je stále jasně kapusta a rýže je rýže. Ale z čeho všeho byla vyrobena tatranka?

5 Vitaminové doplňky nejsou univerzálním prostředkem pro dobré zdraví.

Trvalá prospěšná změna ve stravování je mnohem užitečnější než doplňky stravy. Výživa funguje jako velmi složitý biochemický systém, proto podávání samostatných živin ve formě doplňků není logické. Pokud je strava dítěte celkově nesprávná, ne napravíme ji podáváním nutričních tablet. Převážná většina vitaminových doplňků pro děti i dospělé slouží více získkům velkých koncernů než našemu zdraví.

Řídit se těmito zásadami, které více rozebírá a doporučuje kniha Čínská studie, znamená vyvarovat se u našich dětí následků, které přináší obezita. Mladí lidé s nadváhou pravděpodobně budou čelit celé řadě zdravotních problémů. Jsou více ohroženi diabetem 2. typu, který byl v minulosti záležitostí pouze dospělých. Jsou u nich časté poruchy růstu a vývoje kostí, jsou ohroženi vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem.

Toto jednoduché řešení spočívá ve změně životního stylu dítěte, nahrazení stravy západního typu stravou vyváženou a v úpravě denního režimu, kdy mnohahodinové vysedávání u počítače a televize nahradíme přiměřeným cvičením a vhodnými aktivitami pro rozvoj fyzický i duševní. ■