



MOHOU ZA OBEZITU GENY?

Tělesná hmotnost se zvyšuje především díky nerovnováze mezi přijímanou a tělem vydanou energií. Tato nerovnováha může být způsobena přejídáním, konzumováním přemíry tuků nebo nedostatkem pohybu, a to vždy v kombinaci s určitým podílem genetických vloh.



Geny podmiňují větší či menší náchylnost k hromadění tuku v organismu. Dnes je známo přes 400 genů, které buď zvyšují nebo snižují náchylnost ke vzniku obezity. Tyto geny ovlivňují regulační mechanismy týkající se příjmu potravy, pocitu hladu a sytosti, stravovacích způsobů včetně preference potravin, zpracování potravy v trávicím traktu, vstřebávání a spalování živin či výdeje energie a ukládání živin do energetických zásob.

Neví se přesně, jakým procentem je dědičná dispozice k obezitě ovlivňována vnějšími faktory. Dědit se určité předpoklady, ale jen sám člověk a vlivy vnějšího prostředí – jak se stravuje a jak se hýbe – rozhodnou, zda se obezita vyvine nebo ne.

Další informace k obezitě a jak jí předcházet naleznete na www.ZijZdrave.cz.

Příště: Jak náš život ovlivňuje okolí z hlediska obezity a zdraví?

EXOTICKÉ OVOCE: KARAMBOLA

Karambola, neboli čínská hvězdice, je tropické ovoce, které se pěstuje především v Asii a Austrálii. Plody mají ostrou hranu a voskovitou slupku žluté až oranžové barvy. Dužina je měkká a šťavnatá. Chuť můžeme přirovnat k chuti jablka, hrušky a grapefruitu. Karambola se konzumuje čerstvá nakrájená na plátky. Můžeme ji jíst oloupanou i neoloupanou, odstraní se pouze hnědá žebra.

Karambola obsahuje velké množství vitamínu C, který zvyšuje obranyschopnosti organismu. Najdeme v ní také řadu minerálních látek jako vápník, železo, hořčík, fosfor a vlákninu. V Indii využívají sušené plody proti horečkám. Pomáhat mohou také proti žlučnickovým kamenům a ledvinovým potížím.

V Brazílii využívají karambolu například pro zmírnění projevů různých ekzémů. Ovoce má nízkou energetickou hodnotu a je vhodnou součástí redukční diety. Nejčastěji se karambola přidává do ovocných salátů nebo se jí zdobí dezerty.

Příště: Tamarillo



RECEPT

Exotický salát

- 2 karamboly
- 2 papáji
- cukr dle chuti
- 1 kiwi
- 2 banány
- šťáva z jedné až dvou limetek a jednoho pomeranče

Oloupejte banány a nakrájejte je na kolečka. Kiwi též oloupejte a nakrájejte na kolečka, karamboly na hvězdičky. Vše pokapejte cukrem oslazenou šťávou z limetek a z pomeranče. Papáji rozpusťte, vyndejte semínka, oloupejte a nakrájejte na malé kousky. Ty přidejte k ostatnímu ovoci, vše zamíchejte a naaranžujte do pohárových misek. Před podáváním nechte ovocný salát vychladit alespoň hodinu v lednici.

Další zajímavé a hlavně zdravé recepty naleznete na www.ZijZdrave.cz.

THAJSKÁ KUCHYNĚ

Thajská kuchyně je velmi pestrá. Její kouzlo není v široké škále ingrediencí, ale v umění sladit jednotlivé chuti v dokonalý celek. Podobně jako v čínské kuchyni se zde můžete setkat s pokrmy jemnými i neuvěřitelně pálivými, kyselými i sladkými. Vaření pokrmů je jednoduché a rychlé, většina je silně kořeněná.

Základní potravinou je rýže. Průměrný Thajec jí spotřebuje ročně až 160kg. Dále je v thajských pokrmech hojně zastoupena zelenina, exotické ovoce, sladkovodní a mořské ryby i další plody moře. Mezi oblíbené druhy masa patří vepřové a drůbež. To vše je doplněno nejrůznějšími omáčkami a dresinky podávanými v malých mističkách. Na stole nikdy nechybí rozmanité druhy ovoce a různé dezerty.

Thajci neradi konzumují jednotlivé pokrmy odděleně. Jejich prostřený stůl obsahuje vždy několik jídel najednou, ke kterým se jako příloha podává rýže. Tyto pokrmy podle chuti různě kombinují. K jídlu používají vidličky a lžice; hůlkami se jí pouze nudle.

Příště: Čínská kuchyně

