

Obsah

Úvod	4
1 Dobrý start	11
2 Polévky a předkrmy	27
3 Lehký oběd	45
4 Hlavní jídlo	63
5 Přílohy	95
6 Sladká pokušení	109
Seznam receptů a jejich nutričních hodnot	124
Rejstřík	127

Úvod

Současné ženy procházející menopauzou mají v mnoha ohledech více štěstí než jejich babičky nebo dokonce matky. S množstvím dostupných informací o menopauze a také s větší ochotou podělit se o zkušenosti, mají ženy větší šanci se mnoha příznaků menopauzy zbavit. Pravděpodobně jedním z nejjednodušších způsobů jak mít menopauzu pod kontrolou, je zdravý jídelníček ušitý na míru tak, aby byly tyto příznaky odstraněny nebo alespoň zmírněny. Konzumace správného jídla může navíc zlepšit další zdravotní problémy, které v této fázi života přicházejí. Jsou to například problémy s klouby, řídnutí kostí, váhový přírůstek a zvýšený krevní tlak. I přesto, že vám váš lékař předepíše léky, zdravá strava může léčbě jen napomoci. Může dokonce vést i ke snížení množství užívaných léků, ať už se jedná o léky na vysoký krevní tlak, osteoporózu nebo hormonální substituční terapii.

V dnešní době jsme bombardováni informacemi o stravě a výživě. Některé z nich ale nemusí být správné. Tato kniha vám poskytne rozumné, nezkraslené a správné informace, stejně jako i výborné recepty využívající blahodárných účinků jednotlivých potravin. V těchto receptech můžete vybírat z velké škály potravin, které jednoduše koupíte v supermarketech. Proto je přizpůsobení receptů jednotlivým zdravotním problémům jednodušší než kdykoliv předtím. Opravdu neexistuje žádná výmluva pro to, abyste některé recepty nevyzkoušely a neudělaly tak pro sebe něco dobrého! Přestože je tato kniha určena ženám procházejícím obdobím menopauzy, neznamená to, že by tato jídla nemohli jíst ostatní. Kniha se zaměřuje na výživná jídla, která budou chutnat celé rodině nezávisle na pohlaví a věku. Výzkumy ukazují, že fytoestrogeny (rostlinné estrogény) získané z jídla mohou prospívat také mladším ženám a mužům různého věku.

Jestliže milujete jídlo, prožíváte menopauzu a chcete být zdravé, pak je tato kniha určena právě vám. Uvedené recepty mohou pomoci snížit počet příznaků, protože mnohé použité ingredience obsahují živiny a další látky, kterými jsou již zmíněné fytoestrogeny, o nichž je známo, že zmírňují problémy spojené s menopauzou. Nemusíte navždy jíst tofu karbanátky, i nyní si můžete vychutnat výtečné jídlo.



PŘÍRODNÍ HORMONÁLNÍ SUBSTITUČNÍ TERAPIE

Fytoestrogeny jsou přirozeně se vyskytující hormony, obsažené v rostlinné stravě, které se podobají ženskému hormonu estrogenu. Svoji funkci však začínají plnit až v době, kdy úroveň estrogenu v ženském těle klesá, tedy v menopauze. Pomáhají zlepšit některé příznaky, hlavně návaly horka, a také mohou snížit riziko osteoporózy, stejně jako rakoviny a onemocnění srdce. Na rozdíl od hormonální substituční terapie, fytoestrogeny nezvyšují riziko rakoviny prsu nebo endometria.

Z mnoha výzkumů fytoestrogenů vzešly velmi pozitivní výsledky. Nový výzkum ukazuje, že mohou být nápomocné také po menopauze, u kognitivních funkcí (poznávací funkce, jejichž pomocí si uvědomujeme svět). Vypadá to, že fytoestrogeny pocházející z jídla fungují lépe než ty užívané v podobě doplňků stravy. Efektivněji pravděpodobně také fungují v případě, že je vaše strava bohatá na rybí tuky a semena, obsahující omega-3 mastné kyseliny. Fytoestrogeny se nacházejí v mnoha druzích ovoce, zeleniny, semen a fazolí, ale v nejvyšší koncentraci se objevují v sójových výrobcích, k nimž patří také sójové mléko a tofu, v cizrně, lněných semíncích a pšeničných otrubách.

CHRAŇTE SVÉ KOSTI

V průběhu menopauzy se z kostí ve větší míře ztrácí kalcium. Proto je důležité pracovat na tom, abychom tento proces zmírnily. Neměly bychom proto zapomínat na cvičení.

CO JE TO MENOPAUZA?

Známa také jako klimakterium. Přichází v době, kdy vaječníky přestávají produkovat hormon estrogen. Fázi postupného snižování produkce hormonu se říká perimenopauza. Ta může trvat několik let a může být doprovázena nepravidelnou menstruací a počínajícími příznaky menopauzy. Opravdové období menopauzy nastává, když se menstruace v důsledku nedostatku estrogenu ztratí úplně. K tomu dochází průměrně kolem 51. roku, ale může se to stát mezi 45. až 55. rokem života.



Problém se dotýká i mladších žen, a to v případech, kdy mají přirozeně předčasnou menopauzu nebo je předčasná menopauza způsobena chirurgickým zákrokem, při kterém jsou vyňaty oba vaječníky.

Nejčastějšími projevy klesajícího množství estrogenu jsou osteoporóza, návaly horka, noční pocení, úzkost, deprese, záchvaty paniky, pokles sexuální touhy, vaginální suchost, bušení srdce, problémy s močovým měchýřem, stárnutí kůže, nedostatek energie, bolesti kloubů, celkové bolesti, váhový přírůstek, syndrom podrážděnosti střev (IBS), bolesti hlavy a změna kvality vlasů.

Velkou roli zde ale hraje také úprava jídelníčku. Kalcium obsažené v ženském těle váží přibližně 1kg. Důležité je nejen pro silné kosti, ale významnou roli hraje také u srážlivosti krve, pomáhá nervům při přenosu signálů, předchází svalovým křečím a kožním problémům a může být nápomocné při řešení nespavosti, deprese a poškození kognitivních funkcí.

Aby ženy svému tělu zajistily nezbytné množství kalcia, musí jíst stravu na něj bohatou. Sem patří mléko, sýry, jogurty, sójové mléko s přidaným kalcium, tofu, sardinky, sušené ovoce, fazole





a některá semínka. Aby mohlo dojít ke správnému vstřebání kalcia, je potřeba, aby organismus měl dostatek vitamínu D, který se rozpouští v tucích. Ten lze nalézt v rybím tuku, vejcích a másle nebo margarínu. Ochranu kostí zajišťuje taktéž strava bohatá na ovoce a zeleninu a stejný účinek mohou mít i fytoestrogeny. Naopak příliš mnoho soli a alkoholu má na kosti škodlivý účinek.

ZDRAVÉ SRDCE

V průběhu menopauzy se zvyšuje pravděpodobnost onemocnění srdce. Přesto existuje několik způsobů jak toto riziko snížit. Především zvýšit příjem fytoestrogenů, protože ty, jak se ukázalo, dokáží srdce účinně chránit. Dále používat zdravější tuky při vaření. Nejlepší ochranný účinek prokázal olivový olej a dále oleje na bázi řepkového oleje. Řepkový olej je nevhodnější, protože obsahuje velké množství mononasyčených tuků a je bohatý na pro srdce prospěšné omega-3 mastné kyseliny. Olivový olej je také bohatý na mononasyčené tuky. Ostatní oleje vylisované ze semen nebo ořechů, jako olej z vlašských ořechů nebo oleje ze sezamových a lněných semínek, jsou také zdravé, protože jsou částečně mononasyčené nebo bohaté na omega-3. Použijte je do dresinků, protože v syrovém stavu si zachovávají nejlepší vlastnosti.

Slunečnicový olej, který je bohatý na polynenasycené tuky, také není špatný a může pomoci snížit množství škodlivých tuků v krvi. Ale pozor, příliš mnoho polynenasycených tuků může zapříčinit oxidační poškození organismu. Vyhněte se stravě bohaté na nasycené tuky, které nalezneme v sádle, másle, smetaně a šťávě z masa, a vypusťte trans-tuky – průmyslově ztužované tuky a oleje, které se často vyskytují v levném pečivu, těstovinách, koláčích a sušenkách.

Dále omezte příjem soli. Sůl zvyšuje krevní tlak, který zase zvyšuje riziko mrtvice a srdečních chorob. V receptech uvedených v této knize je sůl použita pouze v minimálním množství, nezbytném pro dobrou chuť.

HLÍDEJTE SI VÁHU

S přibývajícím věkem je čím dál těžší zbavit se nadbytečných kilogramů a čím dál jednodušší je nabrat. Nadváha po skončení menopauzy může vést k vysoké hladině cholesterolu a dalších škodlivých tuků v krvi,



zvýšenému krevnímu tlaku, zvýšenému riziku vzniku některých druhů rakoviny, zhoršujícím se problémům s klouby a cukrovce. Vyvážená strava je řešením těchto problémů.

Příjem tuků je však i velmi důležitý. Některé oleje jsou pro nás lepší než jiné (viz. str. 7), i když všechny, i ty označené jako nízkotučné, mají stejnou kalorickou hodnotu – přibližně 900 kalorií na 100 g nebo 45 kalorií v jedné čajové lžičce tuku. Protože jsou tuky tak kalorické, musíte jejich příjem omezit. Vybírejte si zdravější tuky.

Nesnažte se ale být příliš hubená. Po menopauze ženský organismus stále produkuje malé množství estrogenu, ten je však více vyráběn v tukové tkáni než ve vaječnicích. Pokud jste po menopauze příliš hubená, bude vám estrogen chybět. Tento chybějící estrogen by vám pomohl kompenzovat některé příznaky menopauzy. Bude vám také hrozit vyšší riziko výskytu osteoporózy.

DOBRÁ RADA

Abychom to shrnuli, nejlepší rada pro období menopauzy zní, jíst rozmanitou stravu. Budete tak mít jistotu, že svému tělu dodáte všechny potřebné živiny. Aby vaše jídlo bylo co nejchutnější a zároveň co nejvýživnější, měly byste jíst pokrmy, které si samy připravíte z čerstvých ingrediencí. Průmyslově zpracované potraviny a hotová jídla bývají vyrobeny z nekvalitních surovin a obsahují velké množství soli.

Jezte hodně ovoce a zeleniny a používejte celozrnné suroviny, u nichž nebyla odstraněna slupka bohatá na vlákninu. Takto získáte maximum výživných látek a také vlákniny a vyhnete se zácpě a podráždění střev. Ke každému jídlu jezte potraviny obsahující škrob, jako tmavou rýži, těstoviny, celozrnný chléb nebo cereálie. Tyto potraviny efektivně regulují množství cukrů v krvi a zajistí, že nebudete mít hlad, dokud nebude čas na další jídlo. Každé z hlavních jídel by navíc mělo obsahovat proteiny a hodně zeleniny. Jídelníček s vysokým obsahem fytoestrogenů vám může pomoci v boji s příznaky menopauzy.

POZNÁMKY K RECEPTŮM

V uvedených receptech je použito jen minimum soli. Pokud musíte použít více soli, snažte se o co nejmenší množství. Pokud není uvedeno jinak, kravské mléko je vždy polotučné.

PŘÍZNAKY MENOPAUY	CO JÍST A ČEMU SE VYHNOUT
<i>Návaly horka</i>	Volte potraviny obsahující sóju a lněná semínka. Používejte bylinky, jako je např. šalvěj. Vyhněte se příliš kořeněnému jídlu, kofeinu a alkoholu.
<i>Změny nálady, podrážděnost, úzkost</i>	Vybírejte si potraviny bohaté na magnézium, jako jsou hnědá rýže, celá zrna pšenice a žito, fazole, čočka, hrách a zelená zelenina. Jezte pravidelně a do každého jídla přidejte potraviny obsahující škrob. Vyhněte se příliš velkému množství kofeinu a alkoholu.
<i>Nespavost</i>	Večer nepijte nápoje obsahující kofein a nejezte velká jídla. Zvolte večerní svačtinu zahrnující mléko nebo jogurt a potraviny s obsahem škrobu, např. přírodní jogurt a banán, nebo opečený chleba se sýrem cottage, nebo horké mléko a nízkokalorické sušenky.
<i>Velké krvácení</i>	Jezte stravu bohatou na železo, abyste odstranily jeho nedostatek v organismu. Mezi vhodné potraviny patří červená masa, zelená zelenina, fazole a sardinky.
<i>Vaginální suchost</i>	Jezte sójové výrobky, jako tofu nebo sójové mléko, nebo lněná semínka, protože mohou nahradit chybějící estrogen.
<i>Osteoporóza</i>	Jezte stravu bohatou na vápník, jako mléko, sýr, jogurt, sójové mléko obohacené kalciumem, tofu, sardinky, sušené ovoce, fazole a semínka. Dále stravu bohatou na vitamín D, jako tučné ryby, vejce a máslo (ovšem s mírou). Pomocť může také strava obsahující fytoestrogeny, jako sójové výrobky, cizrna, lněná semínka a pšeničné otruby.
<i>Noční pocení</i>	Před spaním vypijte šalvějový čaj (3–5 lístků zalijte horkou vodou, ne vroucť). Listy šalvěje používejte také při vaření. Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny (viz osteoporóza, výše).
<i>Stárnutí kůže</i>	Volte potraviny bohaté na antioxidanty. Jezte dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnné potraviny a semínka. Jezte stravu bohatou na vitamín E. Ten obsahují například ořechy, avokádo, semínka a tučné ryby. Do jídelníčku zahrňte esenciální mastné kyseliny. Ty naleznete v rostlinných tucích, oříšcích a rybím oleji.
<i>Deprese</i>	Do svého jídelníčku zahrňte dostatek rybího oleje. Pokud pijete alkohol, musíte přidat také potraviny bohaté na vitamíny skupiny B, jako maso, ryby, vejce, mléko, sýr a celozrnné cereálie.
<i>Bolesti kloubů</i>	Vybírejte si tučné ryby a potraviny obsahující fytoestrogeny (viz.výše).
<i>Nadýmání</i>	Snižte příjem soli. V kuchyni používejte pouze nezbytné minimum a vyhněte se průmyslově zpracovaným potravinám. Pro dobrou funkci ledvin pijte dostatek tekutin, hlavně čistou vodu.
<i>Zácpa a syndrom podrážděnosti střev</i>	Do svého jídelníčku přidejte dostatek vlákniny obsažené v celozrnných cereáliích. Každý den vypijte alespoň 2 litry tekutin. Vyhněte se velkému množství kofeinu a alkoholu.