

Stop racionálnej výžive alebo najväčšie ilúzie o BIO potravinách a výžive

PaedDr. Vlado Zlatoš

ACTION&HEALTH,s.r.o., Nitra, 2009

82 stran

Elektronická kniha známého slovenského poradce a súčasne popularizátora fitness a výživy nezúštvá jen u kladení standardních otázek o vhodnosti běžných potravinářských produktů včetně tzv. racionálních a bio-potravin k zařazení ke konzumaci. Autor snaživě radí při racionálním výběru potravin a jejich kombinací, aby se čtenář vyhnul zbytečným zdravotním rizikům a co nejvíce využil přírodní výživový potenciál potravin ve prospěch svého zdraví a kondice. Naprosto nestandardní je jeho přístup k výběru podle ekonomických aspektů.

Tvrzení autora čtenáře vedou k hlubokému zamyšlení o nevhodných stereotypch stravování a upozorňuje ho na neúprosnou logiku rovnice kvalitní výživa+cvičení = zdraví. Doporučuje čtenáři spoľehnout se na svůj vlastní racionální úsudek v případě, že jej bude trvale doplňovat studiem celé škály dalších internetových pramenů, jako je tato kniha, a dalších zdrojů, které jsou v knize citovány.

Kniha se zamýšlí nad výživovými styly a doporučeniami zejména pro osoby s nadváhou a obezňí. Vyjadruje se k nečekaně výrazným zdravotním rizikům, které v posledni době kulminují, jako např. ke kontaminaci potravin plísněmi. Aby odpovėděl na zásadní otázky položené v úvodu publikace, tepe některá obecně platná nutriční doporučení i předsudky a poukazuje na jejich sporné či kritické body.

Pro laika, poradce pro výživu i akademického odborníka představuje tento přehled, napsaný mladistvým, energickým (až mobilizačným!) stylem typickým pro elektronické publikace, velmi čtivou, místy úsměvnou, ale stále seriózní příručku, v níž jsou tvrzení autora z větší části opřena o poslední vědecké výzkumy, pokud existují. Snaží se přinést odpovědi na většinu otázek těch, kteří nejednou tápají, co dělat se svým tělem a s životosprávou, aby se cítili dobře a nestali se hříčkou v rukou marketingu výrobců a distributorů potravin. Ti myslí především na vlastní ekonomické zájmy, které jsou v mnoha ohledech vlastně krizové a trvale neudržitelné, jak autor zdůrazňuje.

Často klamaný (nebo chronicky zklamaný?) čtenář (a tím je vlastně každý, protože pilře obecné dietologie se např. mění v horizontu nejméně 5 let), ať už tápe z vlastní neznalosti, v důsledku tlaku reklamy, chybných nebo neoprávněných tvrzení na etiketách potravinářských výrobků či rozdílných doporučení odborníků i médií tak po přečtení této elektronické knihy získá validní a aktuální podklady k případným změnám ve vlastní výživě a životním stylu, aby se mohl rozhodovat správně, tj. s perspektivou úspěchu v managementu svého zdraví.

V Praze dne 5. 10. 2009

Ing. Ivan Mach, CSc.

člen Společnosti pro výživu

odborný garant kurzů výživy Nutris

přednášející na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze

redaktor Muscle and Fitness

