

DomÁjce je znovu hitom...

Tuesday, 13 September 2011

Roky, alebo skÁr desaÁroÁia bola hlavnÁm vinnÁ-kom za obezitu masÁ. Teraz ju ÁakÁj rehabilitÁcia, pretoÁe vedci pna to, Áe niektorÁ druhy áezdravÁhoá€œ margarÁ-nu sÁ° zlá© pre nÁjÁj organizmus. Ktovie, moÁno eÁjte zaÁijeme chlieb bude znovu povaÁovanÁ za zdravÁ½.

MasnÁ©ho chleba s cibuÁkou?

Pred pÁj r desaÁroÁiami Áili Áudia z toho, Áo si sami vyprodukovali. Je faktom, Áe k ÁaÁkej fyzickej prÁci nebolo ni ako dobrÁ½ krajec domÁjceho chleba so slaninkou a cibuÁkou, alebo natretÁ½ masÁou. Aj to je pravda, Áe vtedy eÁjte nepoznali toÁkÁ© choroby, ale tieÁ nepoznali pojem obezita a vysokÁ½ cholesterol ako civilizaÁnÁ° chorobu. Je faktom aj to, Áe vtedy masnÁ½ chlieb bol inÁ½ ako ten dneÁjnÁ½. Viac si ho vÁjÁili ako teraz, dnes ho vÁjak dokonca povaÁujÁ° za hlavnÁ©ho vinnÁ-ka obezity. UkÁzalo sa vÁjak, Áe nie chlieb a masÁ sÁ° hlavnÁ½m vinnÁ-kom tÁ½chto chorÁb.

Chlieb nÁjÁj kaÁdodennÁ½...

PodÁa pekÁjrov netreba chleba obviÁovaÁ za obezitu. ProblÁ©mom je, Áe máka nie je takÁj istÁj, akÁ° mleli naÁji pred ÁiaÁ½, zmenil sa aj dopyt. ážMÁj starÁ½ otec, keÁ zomlel pÁjenicu, otruby vytriedil, a tÁ½m kÁmili zvieratÁj. Dnes je najvyhÁadÁjvanejÁj-m prÁjve celozrnnÁ½ chlieb- teda otrubovÁ½â€“ povedal nÁjim jeden pekÁj r. Medzi rÁznymi pekÁj rsk vÁ½robníkmi sa ani nevieme zorientovaÁ, toÁko ich je. DomÁjci chlieb uÁ nie je v máde, a keÁ ho aj kupujeme, tak skÁr len s nafÁknutÁ½mi prÁ-sadami. DomÁjci chlieb je vÁjak moÁno menÁjÁ-, ale dlho ostÁjva ÁerstvÁ½, preto ho obÁubujÁkamiÁnisti a lodari.

MasÁ uÁ rehabilitovali

RozpomeÁme sa, akÁ© boli ozajstnÁ© domÁjce oÁj kvarky a masÁ vytopenÁj z oÁj kvarkov. TÁto pochÁku zdÁj sa, Áe rehabilitovali, veÁ stÁjle viac sÁÁaÁ- organizujÁ° v topenÁ- masti. Ba dokonca aj na recepciÁch hostÁ- ÁakajÁ° Áastok oÁj kvarkovÁ© pagÁÁe, alebo masnÁ½ chlieb s cibuÁkou. Akoby chceli upozorniÁ na tradiÁnÁ© pochÁky. Vedci dokon priÁjli na to, Áe prirodzenÁj masÁ je oveÁa menej Áj kodlivÁj, ako niektorÁ© margarÁ-ny. Pred niekÁ½mi rokmi vÁja pravÁ½ opak.

Omyly

MÁlime sa, keÁ si myslÁ-me, Áe masÁ je Áj kodlivÁj, aj keÁ roky, alebo skÁr desaÁroÁia tvrdili pravÁ½ opak. MasÁ pnaopak, obsahuje veÁmi potrebnÁ© lÁjtky, aby sa organizmus ážmastilâ€œ. Okrem toho, Áe je zdrojom energie, dobre sa vstrebÁjva v ÁrevÁjch. To vÁjak nemÁÁeme hovoriÁ o niektorÁ½ch margarÁ-noch, olejoch, u ktorÁ½ch sa ani nedozvieme etikety, akÁ© lÁjtky obsahujÁ°. Bez pochÁ½b najzdravÁjÁ- z olejov je olivovÁ½, lebo tento obsahuje najviac potrebnÁ½ch lÁjtok pre ÁudskÁ½ organizmus. Omylom je, Áe musÁ-me ho pouÁÁ-vaÁ aj naprÁ-klad pri peÁenÁ- mása. K tomu je dmasÁ, veÁ jej hlavnou zloÁkou je kyselina olejovÁj, tak isto, ako pri olivovom oleji. BravÁovÁj masÁ je oveÁa stabilnejÁ, oveÁa menej oxiduje pri skladovanÁ-, ako ktorÁ½koÁvek olej. Na olivovÁ½ olej sa najviac podobÁj husacia masÁ, preto nebojme sa aj ju pouÁÁ-vaÁ v kuchyni!

ÁEo treba vedieÁ o margarÁ-ne?

MargarÁ-n dal vyrobiÁ v raji v 19. storoÁ- Napoleon III. pre svoje vojsko. VeÁmi rÁ½chlo sa to rozÁjÁ-rilo po celom svete, ale zaÁali pri vÁ½robe pouÁÁ-vaÁ stÁjle viac olej ako masÁ. Olej vÁjak nebol takÁ½ tuhÁ½ ako masÁ, preto aby dosiahl tvrdÁju formu, museli ho spracovaÁ. Pri tom vÁjak vznikli neprirodzenÁ© zloÁky, ktorÁ© v raji uÁ¼ máÁ¼u byÁ oveÁa Á pre ÁudskÁ½ organizmus, ako masÁ. Je zaujÁ-mavÁ©, Áe vysokÁ½ poÁet z vÁ½ÁjenÁ©ho cholesterolu a hromadnÁ© o na cukrovku zaregistrovali prÁjve v období-, keÁ sa rozÁjÁ-ril margarÁ-n. ChorÁ½m zakÁjzali jesÁ vajce, masÁ, ale nariadi jesÁ ryby, a to masnÁ© morskÁ© ryby. VychÁdzali pri tom z teÁrie, Áe EskimÁjci jedia prÁjve takÁto ryby. To vÁjak nebr do Ávahy, Áe oni ÁijÁ° v Áplne inÁ½ch podmienkach, a k rybÁjim si dÁjvajÁ° len májlo zeleniny a cukru. Je zaujÁ-mavÁ©, nebrali ako prÁ-klad z masajskÁ½ch kmeÁov, ktorÁ½ch strava predstavuje 66 percent masÁ, mlieko a máso. ProblÁ©m je to, Áe pri vytvorenÁ- rÁzných diÁt nebrali do Ávahy regionÁjne rozdiely a rÁzne ÁivotnÁ© Áj tÁ½ly. Ak by sa u nÁjs osv

hore uvedená; diéta, nemuseli by sme teraz hovoriť o obezite ako o civilizačnej chorobe.

Na čo používali naši predkovia maslo?

Ešte pred nedávnym používali maslo a rastlinný olej aj v liečbe, ale napríklad s nimi aj svietili. Olej získali aj z ľanového maku a z tekvicových jadierok. Olej však bol aj ako potravina, veď v niektorých regiónoch olej pokvapkaný na chlebe znamenal skutočnú pochúťku.

Je zaujímavé, že o vaječnom, čo naši predkovia konzumovali, ktosi vyhlásil, že je to škodlivé. Dnes však väčšina ľudí urobí vajetko, aby produkovali takúto vajetkovú, ktorá sa aspoň trochu podobá na domácu. Vajetka snaha však je májra. To kvôli domácej, sa ani prirovnávať nedá skutočným domácim dobrotám. To určite potvrdí ten, kto už pil kravské mlieko – čiže priamo od kravy, alebo ochutnal maslo, tvaroh, alebo syr vyrobený z mliekarensky nespracovaného kravského mlieka. Alebo ten, ktorému bol pri domácej zabávaní. Ale k tomu, aby sme pochopili, že nie prirodzené a tradičné je zlé, musíme vidieť ešte a nových civilizovaných chorôb, a na to treba vymyslieť veľa nových liekov, aby z toho (len) niektorí mali veľa profit. Možno potom budeme pri väčšom rozvoji...

M. C.