

Domáice je znovu hitom...

Tuesday, 13 September 2011

Roky, alebo skôr desaťročia bola hlavným vinnákom za obezitu maslo. Teraz ju aká rehabilitácia, pretože vedci pna to, že niektoré druhy éžzdravého margarínu sô zlá pre náš organizmus. Ktovie, možno ešte zašijeme chlieb bude znovu považovaný za zdravý.

Masť ho chleba s cibuľkou?

Pred pár desaťročiami áili ľudia z toho, o si sami vyprodukovali. Je faktom, že k ákej fyzickej práci nebolo ni ako dobrý krajec domáiceho chleba so slaninkou a cibuľkou, alebo natretý maslom. Aj to je pravda, že vtedy ešte nepoznali také choroby, ale tie nepoznali pojem obezita a vysoký cholesterol ako civilizovaná choroba. Je faktom á vtedy masť chlieb bol iný ako ten dnešný. Viac si ho vili ako teraz, dnes ho však dokonca považujú za hlavného vinnáka obezity. Ukázalo sa však, že nie chlieb a maslo sô hlavným vinnákom táčto chorá.

Chlieb náš kašdodenný...

Podľa pekárov netreba chleba obviá za obezitu. Problómom je, že mloka nie je taká istá, ako mli naň pred áia, zmenil sa aj dopyt. ťžmá starý otec, keď zomlel pájenicu, otruby vytriedil, a tým kmi zvieratá. Dnes je najvyšadávanejší-m prave celozrnný chlieb- teda otrubový- povedal nám jeden peká. Medzi rznymi pekárský vrobkami sa ani nevieme zorientovať, takže ich je. Domáci chlieb uá nie je v mde, a keď ho aj kupujeme, tak skôr len s náknutými prádami. Domáci chlieb je však možno menší, ale dlho ostáva prvý, preto ho obubujú kamiňisti a lodári.

Maslo uá rehabilitovali

Rozpome sa, aké boli ozajstné domáice oákvarky a maslo vytopené z oákvarkov. Táto pochôku zdá sa, že rehabilitovali, vešťle viac sôáa- organizujú v topen- masti. Ba dokonca aj na recepciách hostá- áakajá áastok oákvarkové pagáe, alebo masť chlieb s cibuľkou. Akoby chceli upozorniá na tradičnú pochôky. Vedci dokon prišli na to, že prirodzené maslo je oveáa menej ákodlivé, ako niektoré margaríny. Pred niekoľkými rokmi však pravý opak.

Omyly

Máme sa, keď si myslme, že maslo je ákodlivé, aj keď roky, alebo skôr desaťročia tvrdili pravý opak. Maslo pnaopak, obsahuje veami potrebné látky, aby sa organizmus éžmastil. Okrem toho, že je zdrojom energie, dobre sa vstrebáva v árevách. To však nemá éme hovoriá o niektorých margarínoch, olejoch, u ktorých sa ani nedozvieme etikety, aké látky obsahujú. Bez pochýb najzdravší- z olejov je olivový, lebo tento obsahuje najviac potrebných látok pre áudský organizmus. Omylom je, že maslo- me ho pouá-vaá aj napríklad pri pečen- masla. K tomu je dmaslo, vešť jej hlavnou zloákou je kyselina olejová, tak isto, ako pri olivovom oleji. Bravová maslo je oveáa stabilnejá, oveáa menej oxiduje pri skladovaní, ako ktorákóvek olej. Na olivový olej sa najviac podobá husacia maslo, preto nebojme sa aj ju pouá-vaá v kuchyni!

Áčo treba vedieť o margaríne?

Margarín dal vyrobiá v 19. storočí- Napoleon III. pre svoje vojsko. Veami ráčlo sa to rozá-rilo po celom svete, ale záali pri vrobe pouá-vaá stále viac olej ako maslo. Olej však nebol taký tuhý ako maslo, preto aby dosiahl tvrdšiu formu, museli ho spracovať. Pri tom však vznikli neprirodzené zloáky, ktoré vajú uá má áu byá oveáa á pre áudský organizmus, ako maslo. Je zaujímavé, že vysoký počet zväšjeného cholesterolu a hromadenie o na cukrovku zaregistrovali prave v období, keď sa rozá-ril margarín. Chorým zakázali jesá vajce, maslo, ale nariadi jesá ryby, a to masť morské ryby. Vychádzali pri tom z teórie, že Eskimáci jedia prave takto ryby. To však nebr do ávahy, že oni áijú v áplne iných podmienkach, a k rybám si dávajú len málo zeleniny a cukru. Je zaujímavé, nebrali ako prklad z masajských kmeov, ktorých strava predstavuje 66 percent maslo, mlieko a maso. Problóm je to, že pri vytvorení rzných diét nebrali do ávahy regionálne rozdiely a rzne áivotné áťlá. Ak by sa u nás osv

hore uvedenã; diãta, nemuseli by sme teraz hovoriť o obezite ako o civilizaãnej chorobe.

Na o pouãvali naãji predkovia mas?

Eãte pred nedãvnom pouãvali mas a rastlinnã olej aj v liebe, ale naprãklad s nimi aj svietili. Olej zãskali aj z ãmaku a z tekvicovãch jadierok. Olej vãjak bol aj ako pãstne jedlo, veã v niektorãch regiãnoch olej pokvapkanã na chlebe znamenal skutoãnã pochãku.

Je zaujãmavã, ãe o vãjetkom, o naãji predkovia konzumovali, ktosi vyhlãsil, ãe je to ãkodlivã. Dnes vãjak vãrob urobia vãjetko, aby produkovali takã vãrobky, ktorã sa aspoã troãku podobajã na domãice. Vãjetka snaha vãjak je mãjrna. To kvãzi domãice, sa ani prirovnã nedã skutoãnãm domãicim dobrotãm. To urãite potvrdã- ten, kto uã pil kravskã mlieko â€žpriamo od kravyâ€œ, alebo ochutnal maslo, tvaroh, alebo syr vyrobenã z mliekarensky nespracovanãho kravskãho mlieka. Alebo ten, ktorã bol pri domãicej zabãjaãke. Ale k tomu, aby sme pochopili, ãe nie prirodzenã a tradiãnã je zlã, musãme vidieť eãte veãa novãch civilizaãnãch chorãb, a na to treba vymyslieť veãa novã liekov, aby z toho (len) niektorã- mali veãkã profit. Moãno potom budeme pri vãbere diãt rozvãnejã...
M. C.