BENKO MANAGEMENT · SÉRIA ZDRAVIE · KNIHA 2



Ako, čo a kedy jesť

Jednoduchý a prirodzený prístup k jedlu, energii a zdraviu

Marcel Benko

BENKO MANAGEMENT

MB

SÉRIA ZDRAVIE · KNIHA 2

Ako, čo a kedy jesť

Jednoduchý a prirodzený prístup k jedlu, energii a zdraviu

Marcel Benko

BENKO MANAGEMENT

DÔLEŽITÉ

Táto kniha opisuje osobné skúsenosti a názory autora. Slúži len na všeobecnú informáciu a nie je lekárskou radou. Nenahrádza diagnózu ani liečbu u lekára či iného kvalifikovaného zdravotníckeho odborníka.

Pred väčšími zmenami stravy, cvičenia, pôstu alebo užívania doplnkov sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné problémy, užívate lieky, ste tehotná alebo dojčíte. Za to, ako informácie z tejto knihy použijete, zodpovedáte vy.

© 2026 Marcel Benko · Benko Management. Všetky práva vyhradené.
Tohto bezplatného sprievodcu môžete šíriť v pôvodnej, nezmenenej podobe.

benkomanagement.pages.dev · benkomanagement.us@gmail.com

OBSAH

Čo nájdete v knihe

PREDSLOV	Prečo táto kniha	2
I	Čo by mala obsahovať vaša strava	3
II	Hlavné zásady stravovania	7
III	Zdroje energie	12
IV	Soľ, korenie a bylinky	16
V	Nápoje	18
VI	Nepriatelia vášho zdravia	19
VII	Láska ako ochrana zdravia	22
ZÁVER	Ako jem ja	23
	Môj stravovací deň	25
PRÍLOHA 1	Vitamíny v kocke	26
PRÍLOHA 2	Minerály v kocke	27
PRÍLOHA 3	Moje obľúbené bylinky	28
	O autorovi	29

PREDSLOV

Prečo táto kniha

V prvej knihe som opísal sedem pilierov prirodzeného zdravia. Na jedlo sa ma ľudia pýtajú najčastejšie, preto táto kniha ide hlbšie: čo jesť, ako to jesť a kedy.

Svoje stravovacie návyky som zmenil zo dňa na deň a odvtedy podľa nich žijem. Preto sa o ne s istotou delím. Nepíšem ako teoretik. Píšem ako niekto, kto to vyskúšal na sebe a videl výsledky.

Rovnako ako prvá kniha, aj táto je zhrnutím. Prečítal som veľa kníh o výžive, niektoré mali viac ako 400 strán, aby ste nemuseli vy. Ponechal som to, čo je jednoduché, praktické a čo fungovalo mne, a zvyšok som vynechal.

Môj zámer je jednoduchý. Chcem, aby ste žili lepšie a tešili sa z lepšieho fyzického aj duševného zdravia. Dobré jedlo je jedným z najsilnejších nástrojov, ako to dosiahnuť, a zároveň jedným z najlacnejších.

Nemusíte meniť všetko naraz. Vyberte si z tejto knihy jednu myšlienku, urobte z nej zvyk a potom si vyberte ďalšiu.

KAPITOLA I

Čo by mala obsahovať vaša strava

Ak chcete pochopiť, aké jedlo je naozaj najlepšie, pozrite sa do histórie. Pozrite sa, ako ľudia jedli kedysi.

Keď ľudia žili z pôdy, ich strava sa skladala z obilnín, ovocia, orechov a zeleniny. Zvieratá sa chovali doma, na malých gazdovstvách, rástli prirodzene a bez bežného podávania antibiotík a mäso bolo čerstvé.

Keď tieto potraviny pripravíte jednoducho a čo najprirodzenejšie, patria medzi najzdravšie a najvýživnejšie jedlá, aké existujú. Dávajú vám silu, vytrvalosť a jasnú myseľ. Rovnaký výsledok nedosiahnete s komplikovaným, silno spracovaným jedlom. Dnes to potvrdzuje aj výskum: strava založená na celistvých, minimálne spracovaných potravinách súvisí s lepším zdravím, kým strava s množstvom priemyselne spracovaných potravín súvisí s obezitou, ochoreniami srdca a cukrovkou 2. typu.

Mnoho ľudí dnes ochorie len preto, že nerozumejú zdravej výžive a jedia to, čo sa najviac propaguje. Svoju úlohu hrajú aj peniaze: nie každý si môže dovoliť kvalitné jedlo a lacné spracované jedlo je často najjednoduchšou voľbou. Do ekonomiky sa tu púšťať nebudem, no poviem toto: jednoduché celistvé potraviny ako ovsené vločky, fazuľa, šošovica, zemiaky, vajcia a sezónna zelenina patria medzi najlacnejšie potraviny v obchode.

Ak zmenu stravy urobíte správne, vaše telo zosilnie, bude odolnejšie voči chorobám a budete mať viac energie na každodenný život. Často ušetríte aj čas a peniaze.

Aby bola vaša strava úplná, musí obsahovať tri skupiny látok: **stavebné** látky, **energetické** látky a **ochranné** látky.

A) STAVEBNÉ LÁTKY: BIELKOVINY

Bielkoviny sú stavebným materiálom vášho tela. Získavate ich zo strukovín, orechov, celozrnných obilnín, mlieka, vajec a, samozrejme, z mäsa a rýb. Mäso nejem často, no neodporúčam ho úplne vyradiť ani ho jesť priveľa. Dôležitá je rovnováha.

Vaše telo nevyužíva bielkoviny v podobe, v akej ich zjete. Najprv ich rozloží na aminokyseliny a z nich potom vytvorí vlastné bielkoviny. Nadbytočné bielkoviny nedokáže uskladniť, takže to, čo nepotrebuje, spáli na energiu alebo uloží ako tuk.

Dlho sa bielkovinám, najmä živočíšnym, pripisoval obrovský význam. Niektorí odporúčajú 1 gram bielkovín na libru (asi pol kila) telesnej hmotnosti. Tvrdo trénujem a prirodzene budujem svaly a istý čas som sa týmito odporúčaniami riadil. A viete čo? Nevidel som žiadny rozdiel medzi 180 g a 60 g bielkovín denne. To je moja skúsenosť, bez steroidov či hormónov. (Ak plánujete užívať testosterón alebo anabolické steroidy, táto kniha jednoducho nie je pre vás. Viac o tréningu v inej knihe.)

Koľko bielkovín je pre vás správne? Oficiálne odporúčania uvádzajú pre dospelých aspoň približne 0,8 g na kilogram telesnej hmotnosti denne, čo je pre väčšinu ľudí okolo 55 až 65 g. Starším ľuďom a tým, ktorí tvrdo trénujú, často prospeje viac. Ak máte ochorenie obličiek, poraďte sa s lekárom, koľko bielkovín je pre vás vhodné.

B) ENERGETICKÉ LÁTKY: SACHARIDY A TUKY

Sacharidy a tuky sú zdrojom energie. Jedným z najväčších omylov diétnych programov je, že sacharidy sú škodlivé. To jednoducho nie je pravda. Prirodzené sacharidy sú hlavným palivom vášho tela. Mnohí ľudia, ktorí obmedzia sacharidy takmer na nulu, sú nakoniec unavení a siahajú po energetických nápojoch a kofeíne, len aby prežili deň. A mnohí z tých, ktorí propagujú bezsacharidové diéty, vám zároveň predávajú proteínové prášky a energetické nápoje.

Škodlivé je spracované jedlo: rafinovaný cukor, limonády, koláče, torty a biela múka. Prirodzené sacharidy z celozrnných obilnín, zemiakov, zeleniny, strukovín a ovocia sú nevyhnutné. Koľko ich potrebujete, závisí od vašej postavy a od toho, aký ste aktívny.

Zdravé tuky získate z orechov a semien, ako sú slnečnicové, makové, ľanové a tekvicové semená. Ja osobne jem každý deň olivový olej a avokádo.

C) OCHRANNÉ LÁTKY: VITAMÍNY A MINERÁLY

Vitamíny a minerály potrebujete len v malom množstve, no sú pre život nevyhnutné. Môžete jesť dosť bielkovín, sacharidov aj tukov, a predsa nebyť zdravý, ak vám chýbajú.

Nachádzajú sa najmä v ovocí a zelenine, hlavne v čerstvej a sezónnej. Štúdie naznačujú, že niektoré druhy ovocia a zeleniny dnes obsahujú menej určitých minerálov a vitamínov ako pred desaťročiami. To je ďalší dôvod jesť ich pestro, vyberať čerstvé a sezónne a jesť ich veľa. Zelené smoothie zo špenátu, šalátu, petržlenovej vňate či púpavy sú jednoduchý spôsob, ako ich pridať viac.

Vitamíny sa delia do dvoch skupín: rozpustné vo vode (vitamíny skupiny B a vitamín C), ktoré si telo nevie dlho uchovať, preto ich potrebujete pravidelne; a rozpustné v tukoch (A, D, E a K), ktoré sa vstrebávajú s tukom a telo si ich ukladá. Čo každý z nich robí a kde ho nájdete, sa dozviete v Prílohe 1.

Minerály úzko spolupracujú s vitamínmi. Na rozdiel od vitamínov ich varenie neničí. Do vody si pridávam niekoľko kryštálikov keltskej alebo himalájskej soli, pretože mi to chutí, no aby bolo jasné: tieto soli obsahujú okrem sodíka len nepatrné množstvá iných minerálov. Minerály by ste mali získavať z pestrej stravy. Jeden minerál si zaslúži osobitnú pozornosť: jód. Prírodné soli ho neobsahujú takmer vôbec, preto pri varení používajte jodidovanú soľ alebo jedzte potraviny bohaté na jód, ako sú ryby, mliečne výrobky a vajcia. Hlavné minerály nájdete v Prílohe 2.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Postavte svoju stravu na jednoduchých celistvých potravinách: obilninách, strukovinách, zelenine, ovocí, orechoch a vajciach.
- Prirodzené sacharidy sú palivo, nie nepriateľ. Nepriateľom je rafinovaný cukor a spracované jedlo.
- Jedzte pestré čerstvé ovocie a zeleninu kvôli vitamínom a minerálom a používajte jodidovanú soľ.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Pozrite sa na všetko, čo ste včera zjedli. Zakrúžkujte to, čo pochádza z továrne. Zajtra jednu z tých vecí nahraďte.

KAPITOLA II

Hlavné zásady stravovania

A) PRAVIDELNOSŤ

Jedzte vtedy, keď je čas jesť. Je to jedno z najzákladnejších pravidiel dobrého zdravia. Vaše telo má rado pravidelnosť.

Ja osobne jem dvakrát denne. Raz týždenne, v náhodne vybraný deň, zjem len jedno jedlo. A každé tri mesiace držím trojdňový pôst len o vode s keltskou soľou.

Základom dobrého trávenia je dôkladné žuvanie. Trávenie sacharidov sa začína už v ústach, vďaka enzýmu v slinách. Čím lepšie žujete, tým menej jedla telo v skutočnosti potrebuje, pretože sa skôr cítite sýti. Ak neviete, čo znamená „dosť požuté“, mne na začiatku pomohlo toto: pred prehltnutím napočítajte 60 žuvnutí.

Keď jedlo prehltnete, žalúdok ho premieša s tráviacimi šťavami a potom ho po malých dávkach posiela do tenkého čreva, kde sa živiny vstrebávajú do krvi. Podľa jedla to trvá približne dve až štyri hodiny, pri ťažkom alebo mastnom jedle dlhšie.

Keď je žalúdok čiastočne prázdny, začnete sa cítiť ľahšie a mnohí ľudia si tento pocit mýlia s hladom. Ak si neustále dávate niečo pod zub, váš tráviaci systém si nikdy neoddýchne. Preto dávam každému jedlu čas, aby sa úplne strávilo, skôr ako zjem ďalšie. Medzi jedlami nechávam aspoň štyri až päť hodín a medzitým nič, ani ovocie či orechy. Ja osobne nechávam približne osem hodín.

Ak máte cukrovku, užívate lieky, ktoré ovplyvňujú hladinu cukru v krvi, alebo ste tehotná, poraďte sa s lekárom skôr, ako znížite počet jedál.

Ak si chcete obnoviť zdravie, naučte sa jesť pomaly a nekombinujte v jednom jedle priveľa rôznych potravín. Doprajte žalúdku odpočinok, pokoj a čas na zotavenie.

B) JEDNODUCHOSŤ V PRÍPRAVE

Pripravujte jedlo podľa ročného obdobia a regiónu, v ktorom žijete. A predovšetkým, nech je jednoduché. Jednoduché jedlo je prirodzenejšie a výživnejšie a dáva telu silu, vytrvalosť a jasnú myseľ.

Zeleninu a zemiaky varte na pare alebo vo vode a počas varenia ich nesoľte. Používajte jednoduché spôsoby, ako je varenie, dusenie alebo pečenie. Zachovávajú prirodzenú chuť jedla. Vyhýbajte sa vyprážaniu. Ak používate olej alebo soľ, pridajte ich až po uvarení.

Jednoduchosť sa týka aj toho, ako jete:

- Jedlo dôkladne žujte, aby sa dobre premiešalo so slinami.
- Neprejedajte sa, ani keď je jedlo zdravé.
- Nejedzte v zhone, tesne pred spaním, ani keď ste v strese alebo rozrušení.
- Vyhýbajte sa veľmi horúcemu alebo veľmi studenému jedlu.

Pitie pri jedle. Počas jedla nepijem a radšej „jem svoju vodu“ z ovocia a zeleniny. Zistil som, že takto lepšie trávim, najmä v porovnaní s ľadovými nápojmi. Aby som bol férový, výskum nepreukázal, že pitie vody pri jedle škodí tráveniu, preto to berte ako môj osobný zvyk. Ak pri jedle pijete, vyhýbajte sa ľadovým a sladeným nápojom.

Ovocie tiež radšej jem na konci jedla, nie zmiešané v zeleninových jedlách. Aj to je skôr to, čo vyhovuje môjmu žalúdku, než vedecké pravidlo.

C) SUROVÁ STRAVA KAŽDÝ DEŇ

Zaraďte surovú stravu do jedálnička každý deň, a čím viac, tým lepšie. Jednoduchý zvyk je začať varené jedlo porciou surového zeleninového šalátu. Surová zelenina si zachováva viac vitamínov a dáva vám vlákninu a pocit sýtosti.

Nikdy nejedzte pokazené ani plesnivé jedlo. Pri mäkkom ovocí, chlebe a zvyškoch jedla sa pleseň môže rozšíriť ďalej, než vidíte, takže odrezať pokazenú časť nestačí; vyhoďte ich.

V zime môžete čerstvé ovocie a zeleninu nahradiť mrazenými, sušenými alebo fermentovanými.

D) NAPLŇTE TANIER RASTLINAMI

Možno ste počuli, že niektoré potraviny „okysľujú" krv. V skutočnosti telo udržiava pH krvi vo veľmi úzkom rozmedzí, nech jete čokoľvek. Staré odporúčanie však stále ukazuje správnym smerom: väčšina ľudí je priveľa mäsa, syra, cukru a rafinovaných obilnín a primálo rastlín.

Jedzte viac: zeleniny, ovocia (aj sušeného), orechov, semien, zemiakov, strukovín a fermentovaných mliečnych výrobkov ako jogurt a kefír.

Jedzte menej: červeného a spracovaného mäsa, syra, cukru a sladkostí, čokolády, bielych cestovín a bieleho chleba a soli.

Dávajte pozor na prípravu: aj zdravé potraviny strácajú hodnotu, keď zeleninu alebo zemiaky vyprážate alebo keď do ovocia či maku pridávate cukor.

E) STRIEDMOSŤ

Skutočná striedmosť znamená úplne sa vyhýbať škodlivým veciam a zdravé veci používať s rozumom. Aj zdravé jedlo vám môže uškodiť, ak ho zjete priveľa.

Mnoho ľudí si svoje zdravotné problémy spôsobí zlými návykmi a potom obviňuje všetko ostatné. Niektorí nedokážu ovládať chuť do jedla; ich myslenie sa spomalí a strácajú fyzickú aj duševnú silu. Prejedanie je jedným z najväčších problémov našej doby. Premýšľajte preto o svojej strave a precvičujte sebaovládanie. Neškoďte svojmu telu prejedaním.

F) PÔST

Vaším najväčším nepriateľom je neovládaná chuť do jedla. Pre mňa je pôst jedným z najsilnejších nástrojov, ako resetovať telo aj myseľ. Posilňuje vôľu, pomáha prelomiť zlé návyky a dopraje oddych tráviacemu systému.

Vedci skúmajú, ako pôst ovplyvňuje telo, vrátane prirodzeného „upratovacieho“ procesu v bunkách nazývaného autofágia. Veľká časť tohto výskumu sa zatiaľ robí na zvieratách a pôst nie je liečbou chorôb. No mnohí ľudia vrátane mňa sa pri občasnom pôste cítia ľahší, jasnejší a viac pod kontrolou.

Ako to robím ja: dva až tri dni pred pôstom jem prevažne ovocie a zeleninu. Počas pôstu pijem vodu s trochou keltskej soli a bylinkový čaj. Potom sa k jedlu vraciam postupne, približne počas troch dní. V prvých dňoch pôstu sa môže objaviť bolesť hlavy alebo nepríjemný dych. Zvyčajne prejdú, no ak sa cítite točivo, slabo alebo zle, prestaňte a najedzte sa.

Pre mnohých ľudí je jemným začiatkom jednoducho vynechať raz týždenne jedno jedlo, tak ako to robím ja.

> Pôst nie je pre každého. Ak máte cukrovku alebo iné ochorenie, užívate lieky, ste tehotná alebo dojčíte, máte podváhu alebo ste mali problémy s jedlom, nepostite sa bez dohľadu lekára. Nikdy nepoužívajte pôst namiesto lekárskej liečby.

G) MEŇTE POSTUPNE

Dnes existuje veľa extrémnych diét, no náhle a drastické zmeny vám len zriedka prospejú. Ak jete mäso každý deň, nesnažte sa zo dňa na deň stať vegánom, rovnako ako človek, ktorý nebehá, nemôže zrazu zabehnúť maratón. Živočíšne potraviny obmedzujte postupne, začnite mäsom.

No nevyraďujte ich bez náležitej náhrady, inak môžete telo oslabiť. Mäso nahraďte celozrnnými obilninami, strukovinami, orechmi a zeleninou. Niektorí ľudia sa vzdajú mlieka, masla a vajec bez poriadnej náhrady a nakoniec sú oslabení.

Je lepšie ísť pomaly a uspieť, ako ísť príliš rýchlo a zlyhať.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Menej jedál, v pokoji, so skutočnými prestávkami medzi nimi. Nič pod zub medzi jedlami.
- Dôkladne žujte. Skúste 60 žuvnutí na sústo, aby ste zistili, aký je to pocit.
- Varte jednoducho, jedzte surovú stravu každý deň a väčšinu taniera naplňte rastlinami.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Začnite hlavné jedlo malým surovým šalátom a štyri hodiny po ňom nič nejedzte.

KAPITOLA III

Zdroje energie

A) OBILNINY

Celozrnné obilniny sú cenným zdrojom energie. Môžete ich jesť varené, pečené alebo naklíčené.

Pri nákupe obilných výrobkov vždy hľadajte slovo „celozrnný“. Nenechajte sa zmiasť označeniami ako „viaczrnný“ či „šesťzrnný“; často sú stále vyrobené z bielej múky. Celozrnné obilniny sú bohaté na vitamíny skupiny B a vitamín E, najmä v klíčku, a obsahujú vlákninu, ktorá podporuje trávenie a uvoľňuje energiu pomaly. Vláknina tiež pomáha udržať pravidelnú stolicu.

Ja osobne jem veľmi málo chleba. Bežnému chlebu a cestovinám sa vyhýbam a jem ich len vtedy, keď sú kváskové. Ak chlieb jete, vyberte si poctivý kváskový alebo celozrnný chlieb z jednoduchých surovín a vyhýbajte sa mäkkému, sladenému chlebu zo supermarketu.

Ak máte celiakiu alebo neznášanlivosť lepku, vyberajte si prirodzene bezlepkové obilniny ako pohánku, ryžu, pšeno a kukuricu. Oplatí sa ich zaraďovať pravidelne aj bez neznášanlivosti. Výbornou voľbou sú aj naklíčené obilniny.

B) ORECHY A SEMENÁ

Namiesto veľkého množstva mäsa a živočíšnych tukov sa spolieham na obilniny, ovocie, orechy a zeleninu. Orechy sú veľmi bohaté na zdravé tuky, bielkoviny a minerály ako horčík, fosfor, draslík a železo, ako aj vitamíny skupiny B a vitamín E. Keďže sú také výživné, dôležitá je striedmosť: hrsť, približne 30 až 50 g denne, úplne stačí.

Orechy kombinujem s obilninami alebo ovocím, no neprejedám sa nimi. Ak sa vaše trávenie necíti dobre, zvyčajne pomôže zjesť ich menej.

Na varenie používam na všetko olivový olej a vyhýbam sa semenným olejom.

C) STRUKOVINY

Fazuľa, šošovica, hrach a cícer sú dôležitým zdrojom energie a bielkovín. Jem ich pravidelne, ideálne niekoľkokrát týždenne. Ak sa vám fazuľa zle trávi, riešením je správna príprava, nie vyhýbanie sa jej.

Sušenú fazuľu namočte na 12 až 24 hodín a niekoľkokrát vymeňte vodu. Odstráni sa tak časť cukrov, ktoré spôsobujú plynatosť. Pomáha aj varenie s bylinkami ako majorán, fenikel alebo oregano. Mierne nafukovanie na začiatku je normálne a zvyčajne zmizne, keď si telo zvykne.

V kombinácii s obilninami dávajú strukoviny plnohodnotné bielkoviny a môžu nahradiť mäso: šošovica s hnedou ryžou, hrach s jačmeňom, fazuľa s kukuricou. Nekombinujte ich s vyprážaným jedlom. Najlepšie fungujú jednoduché jedlá ako varená alebo zapekaná fazuľa s cibuľou.

Sója je jednou z najplnohodnotnejších strukovín. Používam ju v jednoduchých formách, ako tofu, tempeh a sójové mlieko. Obsahuje cenné minerály, vitamíny skupiny B a vitamín E.

D) OVOCIE

Ovocie je jednou z najlepších prirodzených potravín. Je bohaté na vitamíny, vlákninu a prírodné cukry, ľahko stráviteľné a veľmi výživné. Hrozno, jablká, broskyne, hrušky, bobuľové ovocie a pomaranče by mali byť na vašom stole pravidelne. Ovocie jem s jedlom, najmä pomaranče, a najradšej na konci jedla, nie zmiešané v zeleninových jedlách.

Jedzte len čerstvé, zdravé ovocie, nikdy nie pokazené alebo plesnivé. Ak máte citlivé trávenie, ovocie aj tak jedzte, len v menšom množstve.

Aj olivy sú ovocie a sú bohaté na zdravé tuky. Olivový olej je tuk, ktorý používam každý deň, a podľa mojej skúsenosti je oveľa hodnotnejší ako živočíšne tuky.

E) ZELENINA

Zelenina je pre zdravie nevyhnutná. Dodáva minerály, vitamíny a vlákninu. Okrem zemiakov nie je hlavným zdrojom energie, no bez nej telo nedokáže správne fungovať.

Na príprave záleží. Čím dlhšie zeleninu varíte, tým viac vitamínov stratí. Pri mnohých druhoch je najlepšia surová, dobrou alternatívou je krátke varenie na pare alebo vo vode.

Zemiaky sú bohaté na škrob a šetrné k žalúdku. Varte ich alebo pečte; nevyprážajte ich. Ak ich ohrievate, radšej ich zapečte, než aby ste ich opekali na tuku.

Všetko vo vašom tele je postavené z toho, čo jete, preto vždy uprednostňujem zeleninu, ovocie, strukoviny a celozrnné obilniny pred mäsom.

F) ŽIVOČÍŠNE A RASTLINNÉ MLIEKO

Mlieko dodáva bielkoviny, tuk a vápnik, no mnohí ľudia zle znášajú laktózu. Bežné mlieko môžu nahradiť rastlinné alternatívy, ako sójové, ovsené, orechové alebo semenné mlieko; vyberajte nesladené, ideálne s pridaným vápnikom. Výbornými zdrojmi vápnika sú aj mak a sezam.

Kozie mlieko uprednostňujem pred kravským. Mnohí ľudia ho trávia ľahšie. Ak kupujete mlieko priamo od farmára, vždy ho najprv prevarte alebo pasterizujte, pretože surové mlieko môže obsahovať nebezpečné baktérie.

Kravské mlieko sa ľahšie trávi vo fermentovanej podobe, ako jogurt alebo kefír. Maslo používajte striedmo a nikdy na ňom nevyprážajte. A pamätajte: mlieko nie je nápoj, je to jedlo. Pohár mlieka berte ako súčasť jedla.

G) VAJCIA

Vajcia sú jedným z mojich hlavných zdrojov bielkovín; jem ich každý deň. Poskytujú plnohodnotné bielkoviny a vitamín B12, ktorý je dôležitý najmä vtedy, ak jete málo mäsa. Vyberajte si kvalitné vajcia, ideálne z voľného výbehu. Pri pečení ich v prípade potreby môžete nahradiť cícerovou múkou alebo zmesou škrobu.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Vyberajte skutočne celozrnné obilniny a čítajte etikety.
- Strukoviny spolu s obilninami dávajú plnohodnotné bielkoviny aj bez mäsa.
- Hrsť orechov denne, olivový olej na varenie a veľa zeleniny a ovocia.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Večer namočte hrnček sušenej fazule alebo šošovice a zajtra ju uvarte s cibuľou a majoránom.

KAPITOLA IV

Soľ, korenie a bylinky

A) SOĽ

Vaše telo potrebuje len trochu soli, presnejšie trochu sodíka. V nadbytku sa stáva škodlivou.

Priveľa soli zvyšuje krvný tlak, spôsobuje zadržiavanie vody a navyše zaťažuje srdce a obličky. Väčšina ľudí zje oveľa viac, než potrebuje, najmä z chleba, spracovaného mäsa, syra, hotových jedál a slaných pochutín, a nie zo slánky.

Pridanej soli treba veľmi málo, pretože sodík sa v jedle prirodzene nachádza. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča dospelým menej ako 5 g soli denne, čo je približne 2 g sodíka.

Namiesto rafinovanej soli uprednostňujem kvôli chuti prírodnú keltskú alebo himalájsku soľ a popritom používam aj jodidovanú soľ, aby som mal dosť jódu.

B) KORENIE A BYLINKY

Ja osobne sa vyhýbam silnému, pálivému koreniu, ako je čierne korenie a pálivá paprika, a jedlám s octom. Zistil som, že mi dráždia žalúdok, preto namiesto octu používam citrónovú šťavu. To je moja preferencia; mnohé koreniny, napríklad zázvor a škorica, sa pre väčšinu ľudí považujú za zdravé.

To však neznamená, že jedlo má byť bez chuti. Spolieham sa na čerstvé bylinky v lete a sušené v zime. Dodajú chuť, prospievajú tráveniu a umožnia vám používať menej soli. Moje obľúbené bylinky nájdete v Prílohe 3.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Soľ držte nízko: menej ako 5 g denne a dávajte pozor na spracované jedlo, kde sa skrýva najviac.
- Používajte jodidovanú soľ alebo potraviny bohaté na jód.
- Ochucujte bylinkami a citrónom namiesto ďalšej soli.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Uvarte jedno jedlo bez solenia počas varenia. Dochuťte ho pri stole bylinkami a kvapkou citróna.

KAPITOLA V

Nápoje

Tekutiny pomáhajú telu správne fungovať. Obličky potrebujú dosť vody, aby čistili krv. Najlepším nápojom je obyčajná voda.

Pijem medzi jedlami, nie počas nich. Voda je obzvlášť dôležitá, keď ste chorí alebo máte horúčku. Dobrou voľbou je pohár teplej vody s citrónom, ak chcete, aj s trochou medu.

Ak telu dlhodobo chýba voda, vedie to k vážnym problémom.

Nepijem kávu ani čierny čaj, okrem občasného espressa, keď si niekam vyjdem, a prečo, vysvetľujem v ďalšej kapitole.

Dobrou voľbou sú bylinkové a ovocné čaje. Prospešné môžu byť aj čerstvé ovocné a zeleninové šťavy, no pamätajte, že šťava je jedlo, nielen nápoj, a ovocná šťava obsahuje veľa prírodného cukru. Celé ovocie je lepšie ako šťava, pretože si zachováva vlákninu.

Vyhýbajte sa sladeným limonádam. Sú plné cukru alebo sladidiel a chemikálií a vášmu zdraviu nijako nepomáhajú. Minerálka môže byť dobrou voľbou, podľa jej zloženia; na etikete si skontrolujte obsah sodíka.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Na prvom mieste voda, medzi jedlami, počas celého dňa.
- Šťava je jedlo: celé ovocie je lepšie ako šťava.
- Limonády úplne vynechajte.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Nahraďte jeden sladený nápoj pohárom vody alebo bylinkového čaju.

KAPITOLA VI

Nepriatelia vášho zdravia

A) ALKOHOL

Alkohol ničí rodiny, zdravie a životy.

Ovplyvňuje vaše myslenie a schopnosť rozhodovať sa. Svetová zdravotnícka organizácia uvádza, že žiadne množstvo alkoholu nie je pre zdravie bezpečné. Poškodzuje pečeň, srdce aj mozog, zvyšuje riziko viacerých druhov rakoviny a škodí nenarodenému dieťaťu, ak pijete počas tehotenstva. Neovplyvňuje len vás, ale aj ľudí okolo vás.

B) TABAK

Fajčenie je jednou z najsilnejších závislostí, aké existujú, často ťažšie prekonateľnou ako alkohol. Tabakový dym obsahuje tisíce chemických látok, mnohé z nich jedovaté, a nikotín ovplyvňuje celé telo. Fajčenie poškodzuje cievy, zvyšuje krvný tlak a výrazne zvyšuje riziko infarktu, mŕtvice a mnohých druhov rakoviny. Vapovanie nie je bezpečnou alternatívou.

C) KÁVA A ČIERNY ČAJ

Káva a čierny čaj obsahujú kofeín. Najprv vás povzbudí, no u mnohých ľudí neskôr príde útlm, horší spánok a závislosť. Preto ich nepijem, okrem občasného espressa, keď si niekam vyjdem. Aby som bol férový, výskum ukazuje, že pre väčšinu zdravých dospelých je mierne množstvo kávy v poriadku. No ak potrebujete kofeín, aby ste vôbec fungovali, ako mi kedysi navrhol môj lekár, oplatí sa opýtať, prečo ste vlastne takí unavení.

D) SLADKOSTI, ČOKOLÁDA A KAKAO

Väčšina sladkostí nie je skutočné jedlo; sú to pochúťky. Naplnia vás cukrom, vytlačia skutočné jedlo a oslabia chuť naň. Doprajte si ich zriedka, pri výnimočných príležitostiach. Ak jete čokoládu, vyberte si malý kúsok horkej čokolády.

E) CUKOR

Rafinovaný cukor je škodlivý, a to sa vyjadrujem slušne. Dodáva kalórie bez akýchkoľvek živín. Nadbytok cukru úzko súvisí s priberaním, cukrovkou 2. typu, ochoreniami srdca a zubným kazom. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča udržať pridaný cukor pod 10 % denného príjmu kalórií, ideálne pod 5 %.

Med používajte striedmo alebo získavajte sladkosť z ovocia.

F) MÄSO A ŽIVOČÍŠNE TUKY

Mäso je ťažko stráviteľné a zostáva v tráviacom systéme dlhšie ako rastlinné potraviny. Spracované mäso, ako sú klobásy, šunka a slanina, Svetová zdravotnícka organizácia zaraďuje medzi príčiny rakoviny hrubého čreva a červené mäso medzi pravdepodobné príčiny. Priveľa mäsa tiež zaťažuje obličky, zvyšuje riziko dny a dnes často pochádza zo zvierat chovaných v zlých podmienkach.

Preto jem hovädzie raz týždenne a rybu raz týždenne a zvyšok bielkovín mám z vajec, kozieho mlieka a strukovín. Väčšinu mäsa môžete nahradiť obilninami, strukovinami, orechmi, zeleninou a ovocím a stále získate všetko, čo potrebujete.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Pri alkohole a tabaku neexistuje bezpečné množstvo. Prestať je to najlepšie, čo môžete urobiť.
- Pridaný cukor je každodenný nepriateľ: držte ho čo najnižšie.
- Mäso jedzte zriedka a spracovanému mäsu sa vyhýbajte.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Skontrolujte na etiketách troch potravín vo vašej kuchyni pridaný cukor a pri ďalšom nákupe nahraďte tú najhoršiu.

KAPITOLA VII

Láska ako ochrana zdravia

Teraz chcem, aby ste pochopili niečo dôležité. Jedlo nie je jediné, čo ovplyvňuje vaše zdravie.

Vaša myseľ ovplyvňuje telo. Vaše emócie, myšlienky a postoj majú priamy vplyv na zdravie. Dlhodobý stres, hnev a osamelosť súvisia s vyšším krvným tlakom, slabšou imunitou a ochoreniami srdca. Naozaj verím, že duševná bolesť sa môže zmeniť na fyzickú chorobu. Závisť, žiarlivosť, hnev, sebectvo, zúfalstvo a nenávisť vás pomaly oslabujú zvnútra.

Platí však aj opak. Láska, pokoj, láskavosť a trpezlivosť posilňujú telo. Chránia vaše zdravie a dávajú vám silu, ktorú žiadne jedlo nenahradí.

Ak chcete byť naozaj zdraví, musíte sa starať nielen o to, čo jete, ale aj o to, ako myslíte a ako žijete.

Rád objímam. Objímam ľudí prirodzene; je to jednoducho súčasť mojej povahy a zdá sa, že to funguje. Výskum ukazuje, že objatia a vrúcny fyzický kontakt môžu znížiť stres a pomôcť ľuďom cítiť sa si bližšie. Preto objímam ľudí okolo seba, ktorí o to stoja: mamu, sestru či brata, kamaráta, parťáka z posilňovne, koho len chcete. Vyskúšajte to a uvidíte rozdiel. Len sa uistite, že je to príjemné aj druhému človeku.

HLAVNÉ MYŠLIENKY

- Vaše myšlienky a emócie ovplyvňujú telo rovnako ako jedlo.
- Láska, láskavosť a trpezlivosť sú skutočnou ochranou zdravia.
- Vrúcny kontakt s blízkymi ľuďmi znižuje stres.

VYSKÚŠAJTE EŠTE DNES

Objímte blízkeho človeka na 20 sekúnd a povedzte mu, prečo si ho vážite.

ZÁVER

Ako jem ja

Nie je veľa, čo by som dodal. Myšlienka tejto knihy bola jednoduchá: zhrnúť knihy, ktoré som prečítal, niektoré z nich mali viac ako 400 strán, aby ste ich nemuseli čítať všetky sami, a podeliť sa o to, čo som naozaj vyskúšal a čo mi fungovalo.

Takže to poviem jednoducho, čo robím ja: ako jem, kedy jem a koľko.

> Toto je môj režim, ktorý zdieľam ako príklad, nie ako predpis. Vezmite si to, čo sa hodí do vášho života, a pred veľkými zmenami sa poraďte s lekárom.

KEDY JEM

Jem dvakrát denne, s približne ôsmimi hodinami medzi jedlami, a medzitým nič.

ČO PIJEM

Počas jedla nepijem vodu ani iné tekutiny. Vodu s niekoľkými kryštálikmi soli pijem aspoň dve hodiny pred jedlom a dve hodiny po ňom. Takto mi trávenie funguje najlepšie.

BIELKOVINY

Hovädzie jem raz týždenne a rybu raz týždenne. Väčšinu bielkovín mám z vajec, kozieho mlieka a strukovín.

TUK A CUKOR

Zdravého tuku sa nebojím. Pre väčšinu ľudí sú cukor a rafinované sacharidy oveľa väčším problémom ako prirodzené tuky z olivového oleja, avokáda, orechov a vajec. Váš mozog je bohatý na tuk a na dobré fungovanie potrebuje zdravé tuky.

Podľa môjho názoru mnohé problémy, ako cukrovka 2. typu, vysoký krvný tlak a ochorenia srdca, úzko súvisia s priveľa cukru a primálo pohybu, hoci úlohu zohráva aj genetika. Preto držím cukor nízko a jem ho najmä v podobe ovocia.

JEDLO BOHATÉ NA VODU

Každé jedlo by malo obsahovať veľa potravín bohatých na vodu. Vaše telo tvorí z viac ako polovice voda, a vaše jedlo by to malo odrážať. Jedzte svoju vodu. Aj keď jete mäso alebo iné suché jedlo, vždy pridajte ovocie a zeleninu.

POHYB

Pohyb je rovnako dôležitý ako jedlo. Každý deň chodím na prechádzky, najmä po jedle, aby som podporil trávenie.

Dúfam, že vám toto jednoduché zhrnutie pomôže začať novú kapitolu života: života s viac energiou, lepším zdravím a viac chvíľami skutočného šťastia.

Marcel Benko

NA VYTLAČENIE

Môj stravovací deň

Môj rytmus je vľavo. Ten svoj si naplánujte vpravo a prispôsobte ho vlastnému rozvrhu.

ČAS	ČO ROBÍM JA	MÔJ PLÁN
Po prebudení	Voda s niekoľkými kryštálikmi soli, studená sprcha, strečing, 10 min meditácie	
Ráno	Nič nejem. Len voda, do 2 hodín pred prvým jedlom	
10:00–11:00	**1. jedlo.** Najprv surový šalát, potom jednoduché varené jedlo s vajcami alebo strukovinami; na konci ovocie. Pomaly žuť, nepiť	
Po jedle	10-minútová prechádzka	
Popoludnie	Voda od 2 hodín po jedle. Nič pod zub medzi jedlami	
17:00–18:00	**2. jedlo,** posledné v ten deň. Zelenina, zemiaky alebo obilniny, strukoviny; ryba a hovädzie, každé raz týždenne	
Večer	Prechádzka, teplá sprcha, už nič nejem. Pred spaním voda so soľou	

Môj týždeň: jeden náhodný deň len s jedným jedlom. Každé tri mesiace: trojdňový pôst o vode (len so súhlasom lekára).

PRÍLOHA 1

Vitamíny v kocke

Čo každý vitamín robí a kde ho nájdete. Pestrá strava z celistvých potravín pokryje väčšinu potrieb u väčšiny ľudí.

VITAMÍN	ČO ROBÍ	DOBRÉ ZDROJE V POTRAVINÁCH
A	Zrak, pokožka, obranyschopnosť	Mrkva, batáty, tekvica, špenát, kel, marhule, vaječný žĺtok, mliečne výrobky
B1 tiamín	Premieňa jedlo na energiu, podporuje nervy	Celozrnné obilniny, ovsené vločky, strukoviny, slnečnicové semená
B2 riboflavín	Energia, zdravá pokožka a oči	Mliečne výrobky, vajcia, mandle, huby, listová zelenina
B3 niacín	Energia, nervy, pokožka, trávenie	Strukoviny, arašidy, celozrnné obilniny, huby, ryby
B5 kyselina pantoténová	Tvorba energie a hormónov	Takmer vo všetkých potravinách: celozrnné obilniny, huby, avokádo, vajcia
B6	Využitie bielkovín, nervy, nálada	Cícer, zemiaky, banány, celozrnné obilniny, ryby
B9 folát	Rast buniek a tvorba krvi; kľúčový na začiatku tehotenstva	Listová zelenina, strukoviny, špargľa, brokolica, citrusy
B12	Nervy a červené krvinky	Vajcia, mliečne výrobky, ryby, mäso. Spoľahlivé rastlinné zdroje neexistujú: vegáni potrebujú obohatené potraviny alebo doplnok
C	Imunita, pokožka a ďasná, vstrebávanie železa	Paprika, citrusy, čierne ríbezle, šípky, rakytník, jahody, brokolica
D	Kosti, zuby, svaly, imunita	Slnko na pokožke; tučné ryby, vajcia, huby vystavené UV svetlu, obohatené potraviny
E	Chráni bunky pred poškodením	Orechy, semená, olivový olej, avokádo, pšeničné klíčky, listová zelenina
K	Zrážanie krvi, zdravie kostí	Špenát, kel, brokolica, kapusta, fermentované potraviny

Ženám, ktoré sú tehotné alebo tehotenstvo plánujú, sa zvyčajne odporúča užívať kyselinu listovú. Ak užívate lieky na riedenie krvi, napríklad warfarín, udržujte stály príjem vitamínu K a pred zmenou stravy sa poraďte s lekárom.

PRÍLOHA 2

Minerály v kocke

MINERÁL	ČO ROBÍ	DOBRÉ ZDROJE V POTRAVINÁCH
Vápnik	Kosti, zuby, svaly, nervy	Jogurt, kefír, syr, mak, sezam, mandle, kel, tofu zrážané vápnikom
Horčík	Svaly, nervy, energia, srdcový rytmus	Orechy, semená, strukoviny, celozrnné obilniny, listová zelenina
Železo	Prenáša kyslík v krvi	Strukoviny, tekvicové semená, vajcia, listová zelenina, červené mäso. Vitamín C pomáha vstrebávaniu; čaj a káva pri jedle ho znižujú
Draslík	Krvný tlak, svaly, rovnováha tekutín	Zemiaky, fazuľa, banány, paradajky, avokádo, listová zelenina
Zinok	Imunita, hojenie rán, chuť a čuch	Tekvicové semená, strukoviny, orechy, celozrnné obilniny, vajcia, mliečne výrobky
Jód	Štítna žľaza a metabolizmus; vývoj mozgu dieťaťa	Jodidovaná soľ, ryby, mliečne výrobky, vajcia
Selén	Štítna žľaza, imunita, ochrana buniek	Para orechy (1 až 2 denne stačia), vajcia, ryby, celozrnné obilniny
Fosfor	Kosti, zuby, energia	Mliečne výrobky, strukoviny, orechy, semená, celozrnné obilniny, vajcia
Meď	Tvorba krvi, pomáha telu využiť železo	Orechy, semená, celozrnné obilniny, strukoviny, huby
Sodík	Rovnováha tekutín, nervy, svaly	Prirodzene vo väčšine potravín. Väčšina ľudí ho má priveľa, nie primálo

Doplnky môžu pomôcť pri skutočnom nedostatku, no viac nie je vždy lepšie: vysoké dávky niektorých vitamínov a minerálov môžu škodiť. Skôr ako začnete dlhodobo užívať doplnky, požiadajte lekára o krvný test.

PRÍLOHA 3

Moje obľúbené bylinky

Bylinky vám umožnia variť s menej soli a bez pálivého korenia. Toto sú tie, ktoré používam najčastejšie, a ako sa tradične používajú.

BYLINKA	TRADIČNE SA POUŽÍVA NA	VYSKÚŠAJTE S
Aníz	Nafukovanie, kašeľ	Čaj, pečivo
Fenikel	Trávenie, nafukovanie	Čaj, šaláty, ryby
Rasca	Upokojenie žalúdka a čriev	Zemiaky, polievky, kapusta
Majorán	Trávenie, upokojenie čriev	Fazuľa, šošovica, zemiaky
Saturejka	Trávenie strukovín; jemne korenistá chuť	Fazuľa, ako náhrada čierneho korenia
Koriander	Žalúdočné kŕče, trávenie	Strukoviny, ryža, zelenina
Bazalka	Trávenie	Paradajky, šaláty, cestoviny
Estragón	Trávenie	Vajcia, ryby, omáčky
Ligurček	Trávenie, rovnováha tekutín	Polievky a vývary
Šalvia	Boľavé ústa a hrdlo, na kloktanie	Čaj, zemiaky, fazuľa
Tymián	Kašeľ a prechladnutie	Čaj, zelenina, strukoviny

Bylinky vo varení sú bezpečné takmer pre každého. Bylinkové čaje či extrakty vo väčšom množstve môžu ovplyvniť účinok liekov; ak ste tehotná, dojčíte alebo pravidelne užívate lieky, najprv sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Bylinky nie sú náhradou lekárskej liečby.

ZOZNÁMTE SA S MARCELOM

O autorovi

MB

Marcel Benko je generálny manažér s viac ako 12 rokmi skúseností v automobilovom priemysle a zakladateľ Benko Management. Vedie firmu s približne 200 ľuďmi a je presvedčený, že nič z toho by nebolo možné bez zdravých návykov opísaných v tejto knihe.

V 39 rokoch má rovnaké krvné testy ako pred takmer 20 rokmi: žiadne zdravotné problémy a žiadne lieky. Radí ľuďom v oblasti výživy, cvičenia a zdravého denného režimu na základe toho, čo takmer dve desaťročia skúša sám na sebe.

Chcete plán na mieru?

Po osobnej konzultácii vám pripravím jedálniček, tréningový program a denný režim na mieru, ktoré sedia na váš život, ciele a časový rozvrh.

WEB benkomanagement.pages.dev

E-MAIL benkomanagement.us@gmail.com

TELEFÓN +1 248 429 7064 · +421 904 245 401