

# FRANCOUZSKÝ PARADOX

## aneb Proč se ládují a netloustnou?



**Připravuje:** Jaroslav Zajíček,  
**foto:** Štěpán Lufanský

**Z**cela jednoduše. Tučné v podání Francouzů totiž není žádné kne-dlo-vepřo-zelo, ale třeba kachna. Pod pojmem alkohol se zas ne-skrývá pivo, ale dobré víno. Organismu se tak mimoděk dostává skvěle vyvážené kombinace omega mastných kyselin z kachního masa a tzv. bioflavonoidů a resveratrolu z kvalitního červeného vína. Vzájemné synergické působení zmíněných látek pak našemu organismu zajišťuje dokonalé trávení a ideální štěpení tuků a cukrů – a díky tomu i štíhlou tajli a dobré zdraví.

### JEDY MEZI TUKY

Co se tuků týče, je důležité vědět, co se s nimi v našem těle děje. Pro jejich optimální trávení je totiž nutný správný poměr omega mastných kyselin. Tohoto cíle však nelze dosáhnout s tuky, které dnes konzumujeme nejčastěji – v první řadě ne s hydrogenizovanými tuky v podobě margarínů, které lze

*Nad Francouzi my, obéznější národy, jen v údivu kroučíme hlavou. Jak to, že se bez zábran ládují tučným jídlem, bohatě zapíjejí alkoholem, a přesto zůstávají útlí a netrpí civilizačními chorobami. Říká se tomu francouzský paradox. Jak ho ale vysvětlit?*

prohlásit za jedny z nejnebezpečnějších jedů vůbec. Naše tělesná teplota je totiž neudrží v tekutém stavu, a tak ucpávají mezibuněčné membrány a brání vylučování škodlivých látek z organismu. Za velmi nebezpečné tuky však musíme považovat i nejběžněji užívané za tepla zpracované rostlinné oleje – slunečnicový, kukuřičný a řepkový. Speciálně po tepelné úpravě bývají plné volných radikálů, což nikomu na zdraví nepřidá.

### PŘEDKOVÉ BYLI MOUDŘEJŠÍ

Naši předkové přitom jedli jiné tuky. Získávali je z potravin s relativně vysokým podílem nenasycených mastných kyselin – takových, jaké i dnes zajišťují dobrý zdravotní stav lidem z oblasti Středomoří. Svědčí o tom například i podmínka, kterou si často sjednávala chasa, najímaná před třemi sty lety na práci v hospodářství – že losos nesmí být k jídlu častěji než třikrát v týdnu. (Lze z toho ovšem vysoudit i to, že – na rozdíl od současnosti – bývaly naše řeky tenkrát plné lososů!)

### MOUDRÁ PŘÍRODA NAPOVÍ

Když k výše uvedenému připočteme navrch i minimální konzumaci antioxidantů, které by škodliviny v našem těle eliminovaly, nutně se musejí dostavit vážné zdravotní potíže. První varovný příznak rozpoznáme díky moudré Matce přírodě snadno i bez kontrol u lékaře. Bohatě stačí se občas prohlédnout v zrcadle, a pokud na pokožce objevíte tmavší hnědé jaterní skvrny, máte jasno: Vše je špatně! Skvrny totiž značí, že tělo ukládá v podkoží žlutý tuk a že funkce jater je oslabená.

### STAČÍ JÍST „SPRÁVNÉ“ TUKY

Toto lze naštěstí prakticky vždy eliminovat upravením příjmu omega-3 mastných kyselin v těle. Za tím účelem je důležité hlavně přijímat rostlinné a živočišné potraviny, které je obsahují, včetně olejů, jejichž zdroje (mořští živočichové) se u nás nevyskytují. Rostlinného původu je kyselina alfa-linolenová (ALA), obsažená v oleji z lněného semínka a v listové zelenině, a také kyselina stearová (SDA), získávaná z oleje z černého rybízu. Původu živočišného jsou tzv. EPA oleje (kyselina eikosapentanová) a DHA kyseliny či oleje (kyselina dokosahexanová); vyskytují se v tučných mořských rybách, běžně konzumovaných přímořskými národy. Působí jako antidotum neboli protijed proti tukům námi běžně konzumovaným. A zatímco „naše“ špatné tuky krev zahušťují, ALA, SDA, EPA a DHA oleje krev výborně ředí a čistí. Při adekvátní konzumaci tak dokážou odstranit velké množství zdravotních problémů. Účinek terapie je přitom patrný na první pohled – jaterní skvrny na pokožce začnou rychle mizet, jak mohu potvrdit z vlastní zkušenosti.

### RYBY DVAKRÁT TÝDNĚ

Skutečně jen tak málo stačí – jíst tučné mořské ryby dvakrát týdně, chceme-li tělu dodat potřebné množství omega-3 mastných kyselin ve správném poměru. Z hlediska obsahu potřebných látek je nevhodnější pořadí doporučených ryb – tuňák, makrela, sled, sardinky, losos, pstruh. Lze je jíst jak čerstvé, tak konzervované. Dle současných výzkumů se zdají být omega-3 mastné kyseliny z živočišných zdrojů účinnější než ty rostlinného původu.

Je však třeba si uvědomit, že některé druhy ryb se dnes již chovají v sádkách. K tomu

připočteme, že ryba dokáže pozřít ještě větší „svinstvo“, než komerčně pěstovaná kuřata. I ryba tudíž může být plná rtuti, arsenu apod. Je tedy zásadně důležité se zaměřit na konzumaci vysoce kvalitních produktů – na volně žijící ryby z Aljašky a z jiných čistých lokalit. Takové se vyplatí kupovat i za vyšší cenu!

Co se rybího oleje týče, ten našťestí nemusí obsahovat toxiny, jež se běžně vyskytují v těle sádkových ryb. Oleje se totiž předtím, než jsou distribuovány na trh, zpravidla čistí a zbavují nežádoucích residuů. Potravinové doplňky s rybím tukem obvykle obsahují 18% EPA a 12% DHA. Více čištěné suplementy pak obsahují vyšší množství EPA a DHA. Vůbec nejkvalitnější v tomto směru a zároveň nejdražší pak je tzv. certifikovaný rybí olej. U nás je v lékárnách běžně dostupný rozlévaný rybí tuk v kvalitě dle českého lékopisu, který je celkem cenově dostupný a má poměrně dobré zastoupení zmíněných omega-3 mastných kyselin (konkrétně 7 až 16% EPA a 6 až 18% DHA dle výše zmíněného lékopisu).

## TUČNÁ DIETNÍ KACHNA

Dále je možné se zaměřit na speciální potraviny. Málokdo si uvědomí, že výborným zdrojem omega-3 mastných kyselin může být třeba i kapr – ovšem pěstovaný jinak, než u nás bývá obvyklé. Vše záleží jen na druhu krmiva. Dá se dokonce říci, že teoreticky jakékoli zvíře může obsahovat v tukových zásobách ve svém těle buď jedy anebo naopak omega-3 mastné kyseliny – v závislosti na tom, čím ho krmíme. Za určitých podmínek by tedy šlo patrně vypěstovat i prase, jehož – vysoce zdravé! – maso by obsahovalo množství omega-3 mastných kyselin.

To je jeden z bodů francouzského paradoxu, nicméně dost podstatný. Kachna má sice vysoce tučné maso, ale to se zároveň vyznačuje vysokým podílem nenasycených mastných kyselin. Jen tak pro zajímavost, kachní tuk (orientačně) obsahuje: nasycené mastné kyseliny - 33,5%, mononenasycené mastné kyseliny - 49,7%, polynenasycené mastné kyseliny - 13%. Z tohoto pohledu se kachna rázem mění v jedno z nejdietnějších jídel. Nesmí se ovšem doplnit knedlíkem, ani tepelně upraveným zelím ve spojení s octem a cukrem, jak bývá obvyklé u nás. Tato kombinace během třiceti vteřin naprosto odstaví jedlíková játra na mnoho hodin, následkem čehož tělo utěšeně kyne. Naproti tomu Francouz jí kachnu s čerstvou zeleninou a zapíjí dobrým vínem. A je to!

## IDEÁLNÍ ESKYMÁCI

Kdo by to byl řekl, že ve smyslu výše uvedeného se ideálně stravují - Eskymáci! Zdánlivě nezdravě se ládují především masem a tukem, jen nepatrně doplněným trochou bobulí a bylin. Opak je ale pravdou! Přijímají sice mnoho bílkovin a hodně tuku, což není dobré, ale nejedí zase téměř žádné sacharidy – a právě ty jsou krmivem pro kvasinky, úhlavního nepřítel většiny z nás.

Naproti tomu naše zdánlivě zdravá strava – nízkotučné potraviny, plesnivě celozrnné rohlíky, komerčně několikrát recyklovaný chléba apod. zajistí kvasinkám ideální stravu a nám zničená játra, která nevydrží nápor produkovaných aflatoxinů, alkoholu a acetylaldehydu, což se brzy projeví zmíněnými jaterními skvrnami. Paradoxně vám tak může pomoci, když přejdete na stravu, kterou byste mohli mít za nezdravou – zcela bez obilovin, s množstvím tuku a s adekvátním podílem kvalitních bílkovin se správnou dávkou omega mastných kyselin „mořských“ EPA a DHA olejů. To každému zajistí rychlý návrat k plnému zdraví, výborné náladě a duševní svěžesti.

## RYBÍ TUK

Omega-3 nenasycené mastné kyseliny (třeba v podobě pověstného rybího tuku) hrají klíčovou úlohu v celé řadě životních procesů v lidském těle - od regulace krevního tlaku a krevní srážlivosti až po zvyšování imunity a protizánětlivé účinky. Mohou se uplatnit v prevenci i léčbě mnohých onemocnění.

## ÚČINKY OMEGA-3 NENASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN:"

Snižují krevní tlak a riziko srdečních onemocnění i srážlivost krve, omezují množství krevních tuků, jež doprovázejí cholesterol-fungují jako prevence rakoviny prsu a tlustého střeva, chrání před srdeční arytmií, záněty (cév, kloubů, střev) a lupénkou, pomáhají proti mentruačním bolestem, při psychických potížích, schizofrenii a úpravě dyslexie u dětí.

## DÁVKOVÁNÍ:

- **Srdeční choroby, Raynaudovův syndrom, lupus a psoriáza:** 3 dávky po 1000 mg rybího tuku denně.
- **Revmatická artritida:** 6 dávek po 1000 mg rybího tuku denně.
- **Zánětlivé střevní choroby:** 5 dávek po 1000 mg denně.
- Myslet je třeba na současný přívod antioxidantů (ovoce, zelenina) a užívání vitamínu E.
- Prevence srdečních onemocnění: dvakrát týdně konzumace ryb z chladných vod.

- Artritida a jiné zánětlivé stavy: vedle konzumace ryb zároveň i užívání potravinových doplňků.
- Omega-3 mastné kyseliny se užívají při jídle.

## OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY NEUŽÍVEJTE:

- Při poruchách krevní srážlivosti nebo užíváte-li léky proti srážlivosti
- Dva dny před a dva dny po chirurgickém zákroku.
- Máte-li cukrovku, poraďte se s lékařem. Vysoké dávky nad 2000 mg mohou zvyšovat hladinu krevního cukru!

## MOŽNÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY:

Říhání, plynatost, nevolnost, průjem. Mohou se lišit podle druhu doplňku rybího tuku.

## VĚDECKY PROKÁZANÉ ÚČINKY:

Při Crohnově chorobě, hypertenzi, vysoké hladině triglyceridů v krvi, revmatoidní artritidě

## UŽÍVÁNÍ BEZ DOSTATEČNĚ VĚDECKY PROKÁZANÝCH ÚČINKŮ:

Při astmatu, bipolární poruše, úzkosti v souvislosti se zneužíváním drog, ateroskleróze, podpoře kojení, srdeční arytmií, cystické fibróze, depresi, ekzému, vysokém cholesterolu, posílení imunity, intermitentní klaudikaci (v kombinaci s vitamínem B6, listovou kyselinou, vitamínem E, kyselinou olejovou a alfa linolovou kyselinou), onemocnění ledvin, lupusu, makulární degeneraci sítnice (v kombinaci s acetyl-L-karnitinem a koenzymem Q10), v těhotenství a po porodu (prevence předčasněho porodu, při premenstruačním syndromu, lupence, roztroušené skleróze, osteoporóze, fenylketonurii (při deficitu nenasycených mastných kyselin), Raynaudově chorobě, schizofrenii, ulcerózní kolitidě, srpkovité anémii.

## TRADIČNÍ UŽÍVÁNÍ:

Pro snížení rizika rakoviny střev, při Alzheimerově chorobě, bolestivé menstruaci, angíně, zeleném očním zákalu, chronickém únavovém syndromu, , cukrovce 1. i 2. typu, chronické obstrukční chorobě plicní, endometrióze, migréně, osteoartritidě, osteoporóze, fotosensitivitě, preeklampsii.

## UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.