

Dělená strava – Hayova dieta

Dělená strava má po celém světě řadu příznivců i odpůrců. Z odborného hlediska patří Hayova dieta, i když je jejím zakladatelem lékař, mezi pavědecké. Velmi rychle se však dostala do podvědomí lidí, kteří zásady dělené stravy používají k úpravě jídelníčku a životního stylu nebo jako součást alternativní léčby řady onemocnění.

Kde a proč vznikla dělená strava

První zmínka o dělené stravě pochází z 30. let 20. století. Americký lékař, spisovatel a autor teorie dělené stravy Dr. William Hay tehdy onemocněl Brightovou chorobou, těžkou a nevyléčitelnou nemocí ledvin. Začal sám na sobě dělat pokusy se stravou. Zjistil, že když upraví jídelníček podle složení lidského těla na 80% zásaditých a 20% kyselých prvků, docílí harmonie.

I když dělená strava nepatří mezi oficiální lékařské metody, může pod dohledem odborníka pomoci při léčbě řady obtíží a onemocnění spojených např. s látkovou výměnou, klimakteriem, cukrovkou nebo ekzémy. Dělená strava se využívá i ke zvýšení váhy u podvyživených lidí nebo ke snížení váhy u lidí s nadváhou. U nás se tato dieta stala oblíbenou díky herečce Lence Kořínkové, která ji popsala ve svých knížkách.

Jaké jsou principy dělené stravy

Principem dělené stravy je rozdělení potravin do 3 skupin tak, aby byly co nejlépe stravitelné. Do první skupiny patří bílkoviny, v druhé se nacházejí sacharidy a třetí zahrnuje neutrální potraviny. Konzumace jednotlivých skupin má podle dělené stravy své zásady. Bílkoviny by se neměly kombinovat se sacharidy, tuky jsou považovány za látky neutrální a mohou se tudíž podávat ke kterémukoliv dennímu jídlu. Syrové ovoce a zelenina by měly být v jídelníčku v převaze. Dělená strava klade důraz na pitný režim, na větší počet menších porcí během dne a také na dostatečné žvýkání, které pomáhá rychleji zasytit.

Jaké jsou zásady dělené stravy?

1. Jezte ovoce a pijte neslazené 100 % ovocné džusy na lačný žaludek. Při přechodu z ovoce na sacharidy počkejte 20 minut, při přechodu na tuky 1 hodinu.
2. Sacharidy můžete kombinovat se zeleninou a také s tuky.
3. Ve všech denních dávkách by mělo být zastoupeno ovoce nebo zelenina.
4. Chcete-li si dát mezi jídly ovoce, počkejte 1 hodinu po jídle.
5. Při přechodu ze sacharidů na tuky počkejte 3 hodiny.
6. Vyhnete se nedoporučeným jídlům (např. bílý cukr, burské oříšky, pečivo z bílé mouky, alkohol).
7. Jezte 3 x denně nebo 5 až 6 malých jídel, dokud se nebudete cítit nasyceni.
8. Nikdy nevynechejte jídlo, máte-li hlad, najezte se.
9. Pijte hodně vody, neslazených minerálek a bezkofeinových čajů.

Bílkovinné potraviny

- maso a masné výrobky (libové hovězí, telecí, skopové a drůbeží maso)
- neuzené ryby a plody moře
- sójové výrobky, vejce, sýry do 50 % tuku v sušině, nízkotučné mléko a mléčné výrobky
- citrusové plody (pomeranč, grapefruit a citrón)
- exotické ovoce (mango, papája a ananas)
- kyselá jablka a hrušky, broskve, meruňky, třešně, jahody a maliny
- ovocné čaje, ovocné víno, v omezeném množství suché bílé a červené víno a šampaňské

Sacharidové potraviny

- celozrnné obilí (pšenice, žito, oves, ječmen, proso, sušená kukuřice a neloupaná rýže)
- celozrnné výrobky (chléb, housky, koláče z celozrnné mouky a těstoviny)
- zelenina (brambory, kadeřavá kapusta, cukrová kukuřice)
- sladší ovoce (banány, sladká jablka a hrušky, fíky, hroznové víno a datle)
- sušené ovoce
- luštěniny
- sladidla (husté ovocné šťávy a sirupy)
- v omezeném množství je dovolené pivo

Neutrální potraviny

- za studena lisované oleje (extra panenský olivový a slunečnicový olej)
- neztužené margaríny a máslo
- v omezeném množství mléčné výrobky s obsahem tuku nad 50% (jogurt, kysaná smetana, tvaroh, mléko, kefír a tučnější sýry)
- masné uzené výrobky (šunka) a uzené ryby (makrela, pstruh a losos)
- zelenina (lilek, květák, zelené fazolky, brokolice, čínské, červené a bílé zelí, zelený hrášek a čerstvá kukuřice, okurky, česnek, kedluben, mrkev, paprika, feferonky, ředkvičky, ředkev, červená řepa, růžičková kapusta, červené zelí, kysané zelí, celer, špenát, čerstvá rajčata, kapusta, cuketa, cibule, hlávkový salát, ledový salát)
- ořechy, koření a bylinky, bylinkové čaje
- houby, droždí, výhonky a klíčky

Zakázané potraviny

- vepřové maso
- výrobky z bílé mouky
- bílá rýže a suché luštěniny, především sója
- arašídý a rozinky
- hotové majonézy a hotové výrobky
- černý čaj, káva, kakao, čokoláda

Ukázka jídelníčku dělené stravy z naší knihy: Nejlepší dietní jídelníčky

I. Snídaně

- 200 ml neslazeného 100 % ovocného džusu

II. snídaně

- sacharidy – müsli nebo obilná kaše, 200 ml neperlivé minerální vody
- bílkoviny – 2 míchaná vejčička, paprika, okurka, rajče, 200 ml bylinkového čaje

Svačina

- 200 g čerstvého sezónního ovoce (kromě banánů, čerstvých fíků a datlí), 125 ml čerstvého mléka nebo zakysaného výrobku

Oběd

- sacharidy – 60 g celozrnných těstovin a 400 g sezónní zeleniny, 1 lžíce rostlinného oleje, bez nápoje
- bílkoviny – 200 g ryby a 400 g sezónní zeleniny, 1 lžíce rostlinného oleje, bez nápoje

Odpolední svačina

- 1 banán, 200 ml ovocného čaje (v průběhu odpoledne vypijte ještě dalších 400 ml tekutin)

Večeře

- 100 g celozrnného chleba a 400 g sezónní zeleniny, 1 lžíce rostlinného oleje nebo smetany, 200 ml bylinkového čaje

Závěrem

Před tím, než se rozhodnete upravit svůj jídelníček podle dělené stravy, zvažte všechna pro i proti. Výhodou Hayovy diety je, že se naučíte jíst 5 x až 6 x denně, nebudete zapomínat na ovoce a zeleninu a pitný režim. Budete-li se dostatečně hýbat, s velkou pravděpodobností uberete na váze a budete mít více energie. Ale, jak už to u většiny diet bývá, nakonec zjistíte, že zásady mohou být moc složité a oddělit sacharidy od bílkovin není v praxi vůbec jednoduché.

Přečtěte si také:

[Sestavte si cvičební plán](#)

[Recenze – bílé jogurty](#)

Video:

[Vitamin C](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.