

# Boj proti masu je nesmyslný!

**Jíst, nebo nejíst? „Samozřejmě že jíst! Bez masa se vyvážená strava neobejde, protože jsme všežravci. Maso je důležité nejen pro růst a regeneraci, ale také pro imunitní systém,“ tvrdí imunolog **RNDr. PETR ŠÍMA (80), CSc.** Většinu života se zabývá evolucí imunity a vlivem výživy na imunitu, od roku 1967 pracuje v Mikrobiologickém ústavu Akademie věd ČR, dnes v Laboratoři imunoterapie. Proč naši praprapředci začali konzumovat maso? V čem všem jsme podobnější prasatům než opicím, s nimiž máme společné předky? Mimochodem právě kvůli mnoha podobnostem s prasetem je pro člověka vepřové maso nejstravitelnější. Tedy hned po mase lidském...**

### ■ Které mýty o mase jste slyšel?

Vegetariáni s oblibou tvrdí, že se při chovu ubližuje zvířatům a že trpí. Rostlinu taky zahubíte, když ji sklídíte... To bychom nemohli jíst nic...

### ■ Co mýtus, že maso způsobuje rakovinu?

Další nesmysl... Kdysi byla vedena válka proti vajíčku, které prý zvyšuje cholesterol. A dnes je obecně doporučováno...

■ **Ale třeba slovenský doktor Igor Bukovský tvrdí, že u lidí, kteří konzumují hodně masa, vzniká z cholinu a lecitinu, tedy z živočišných bílkovin, ve střevě látka trimethylamin (TMA). Ten se vstřebává do krve, kde se promění na trimethylamin oxid (TMAO), což je velmi silná toxická látka a jeden ze startérů aterosklerózy. Navíc způsobuje masivní přesun cholesterolu z krve do buněk.**

Do jaké míry cholin a TMAO ovlivňují vznik a průběh nesdělných (*chronických neinfekčních, pozn. red.*) onemocnění, není dosud přesvědčivě prokázáno. V americkém časopisu *Journal of Nutrition* se píše: „Konzumace dvou a více vajec denně má za následek zvýšenou tvorbu TMAO. Cholin je ale základní živina, která je nezbytná pro normální lidské játerní a svalové funkce a důležitá pro normální vývoj plodu. Je zapotřebí další studie, která by potvrdila souvislost mezi TMAO a aterosklerózou a identifikovala faktory, které ovlivňují tvorbu TMAO, než budou učiněna politická a lékařská doporučení, která by měla volat po sníženém příjmu cholinu v potravě.“ Daleko důležitější je však problematika týkající

cí se přímo škodlivých látek vznikajících při technologickém a kulinárním zpracování potravin, a to nejen živočišných, ale i rostlinných.

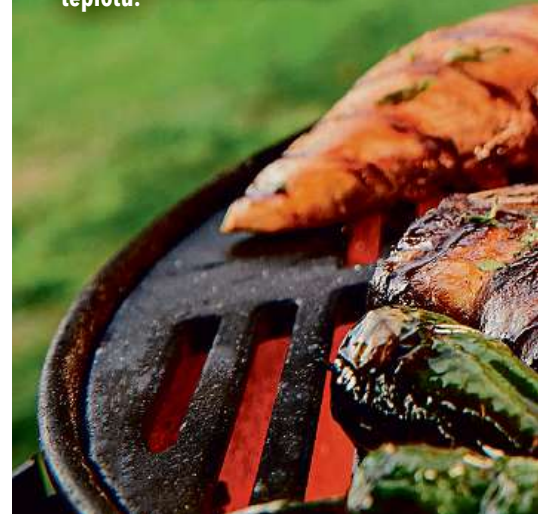
### ■ Na co bychom si měli dávat pozor?

Lidi sice například pečlivě vybírají, jaké maso koupí, ale pak ho hodí na gril třeba na otevřený oheň. Při tom vznikají ty nejhorší látky. Nejen velmi těžko stravitelné, ale můžou být i karcinogenní. Nejšetrnější úpravou potravin je vaření a dušení anebo pomalé několikahodinové pečení při teplotách 80 až 90 stupňů. Při nadměrných teplotách (nad 170 stupňů Celsia) může docházet k negativním změnám tuků, bílkovin i sacharidů. Takové látky se pak hůř odbourávají, a některé se dokonce dlouhodobě ukládají v řadě

## „Nejšetrnější úpravou je vaření a dušení.“

tkání a orgánů. Jak se v posledních letech prokázalo, jsou tyto pozměněné nutriční faktory příčinou nebyvalého vzrůstu neinfekčních chorob, z nichž nejčastější jsou obezita, diabetes 2. typu (*přirozená produkce inzulínu tělu nestačí, pozn. red.*), ateroskleróza, neuropatie či Alzheimerova choroba. A také nemalou měrou přispívají ke vzniku nádorových onemocnění. Těmto změnám je možno zabránit nebo jejich produkci snížit přidáním antioxidantních látek a především hlídáním teploty. Takže se doporučuje při grilování

Při nadměrných teplotách nad 170 stupňů Celsia může docházet k negativním změnám tuků, bílkovin i sacharidů. „Takové látky se pak hůř odbourávají, a některé se dokonce dlouhodobě ukládají v řadě tkání a orgánů,“ upozorňuje imunolog Šíma. To ale neznamená, že nesmíme grilovat. Jen je dobré nedělat to každý den a hlídat teplotu.



vání, ale i pečení masa použít třeba rozmarýn a jiné koření a jíst hodně zeleniny. Rozhodně však nelze tvrdit, že když si párkrát do roka něco ugriluju a udělám to správně, pak mi hrozí rakovina. A tento blud jsem slyšel i od takzvaných výživových expertů.

### ■ Jak se má ve výživě vyznat laik, když se nedokážou na základních věcech shodnout ani odborníci?

Některé názory jsou dané propagandou, která je určena zájmy určitých lobbistických skupin, a získávají živnou půdu díky neznalosti spotřebitelů i lidí pracujících v potravinářství. Je to podobné jako s moderním názorem, že se planeta otepluje, a že se proto musejí snížit emise, tedy zakázat spalovací motory. Ale jsou řešením elektromobily? Je naprosto zřejmé, že elektroauta nic nespasí, jenže příležitosti se chytly firmy vyrábějící baterie a ty to protežují...

### ■ A podobný příklad ve výživě?

No právě tažení proti masu, za nímž zase cítím lobbistické skupiny propagující třeba náhražky masa. Někdo řekne, že dobytek při chovu vylučuje metan. Další tvrdí, že je maso pro lidský organismus škodlivé. Neexistuje jediná vědecká práce, která by přímo dokázala, že červené maso způsobuje rakovinu.

■ **Maso, zejména pak červené nebo zpracované do podoby uzenin, je velmi často spojováno s kardiovaskulárními nemocemi, případně s rakovinou tlustého střeva. Světová zdravotnická organi-**

Zahradní grilování je trendy. Alespoň jednou za sezonu rozpálí gril dvě třetiny české populace.







zace (SZO) v roce 2015 a pak opakovaně v roce 2019 zveřejnila statistiku, že lidé konzumující červené maso mají zhruba o 17 % častější výskyt kolorektálního karcinomu, tedy nádorového onemocnění

ní trávicího systému postihujícího tlusté střevo a konečník, a to už při konzumaci 100 gramů masa denně.

Není to prokázané. SZO totiž zároveň upozornila, že tato souvislost může být

dána i odlišným, tedy neaktivním životním stylem jedlíků masa. Navzdory této skutečnosti byly závěry mnohými interpretovány zjednodušeně tak, že červené maso způsobuje rakovinu.

■ **Měli bychom tedy maso omezit? Říká se, že konzumovat ho každý den pro naše tělo není dobré...**

Nemyslím si to. Pokud budete mít pohyb a pestrý jídelníček a budete jíst i hodně zeleniny, klidně ho můžete jíst denně. Jestliže týden nebudu mít maso, nic se mi samozřejmě nestane. Ale pokud se budu vyhýbat měsíc, můžu mít energetické nebo růstové potíže anebo můžu mít ve stáří horší regeneraci. Záleží i na ročním období. V zimě můžu jíst těžší jídla než v létě. Indiáni si třeba na zimu, nebo když se přesouvali z místa na místo, dělali zásobu takzvaného pemikanu.

■ **Co to je?**

Směs sušeného masa a sušeného ovoce plus tuk a další důležité látky. Pemikan se vyráběl obvykle z bizoního masa, méně často se používalo losí nebo jelení maso.

INZERCE

# Vyhraďte Chalupu snů

na Rádiu Impuls

**Na chalupu už nemusíte naspořit.**

Novou chalupu snů za milion a půl můžete mít od Impulsových už 30. června a k tomu desítky tisíc korun denně!

**Chalupaření s Rádiem Impuls je radost.**

Přihlaste se do hry **Haló, tady Impulsovi** přes mobilní aplikaci nebo na [www.impuls.cz](http://www.impuls.cz)

 **IMPULS**  
Ráááádio



Maso se nejprve usušilo a pak rozemlelo mezi kameny, poté se smísilo s jemně krájeným lojem, morkem a bobulemi. Obvykle se užívaly brusinky a plody muchovníku, méně často divoké třešně, borůvky a černé jeřabiny. Indiáni balili hotový pemikan do velkých balíčků ze surové kůže. Takto vydržel v požitelném stavu i několik let. Z pemikanu se obvykle vařila polévka anebo se prostě jen rozsekal a žvýkal. Byl bohatý na vitamíny i proteiny. Geniální strava! Dnes se to prodává jako jerky.

### ■ Rostou kvůli zvýšené konzumaci masa civilizační choroby?

Nepoužíval bych tento termín. Copak pračlověk, který žil na hony vzdálen naší moderní civilizaci, neměl infarkt? V jihotyrolském archeologickém muzeu v Bolzanu (*Itálie, pozn. red.*) mají vystaveného Ötziho, asi 5 tisíc let starou mumii horala, jež byla nalezena v Alpách pokrytá sněhem a ledem. A ten Ötzi měl zkornatělé cévy. Zhruba ve čtyřiceti letech! Nebo si vezměte takovou Věstonickou venuši, keramickou sošku nahé ženy vyrobenou z pálené hlíny pocházející z mladého paleolitu, tedy zhruba 30 tisíc let před naším letopočtem. Ne-



byla zrovna twiggy, co? Téměř všechny venuše byly obézní. A myslíte, že se přejídaly průmyslově zpracovávanými potravinami? Těžko... Možná že tam plátil kul jako donedávna v Maroku, kde se hubená žena prostě jenom těžko vdala, a tak se vykrmovaly.

### ■ Dobře, bavme se tedy o neinfekčních chorobách. Souvisí jejich nárůst s naší stravou?

Ano. Strava nesmí být jednotvárná. Pokud se budu živit jen masem a tukem,

pak přinejmenším dostanu dnu, lidově pakostnici, která vzniká v důsledku zvýšené hladiny kyseliny močové v krvi. Ta se totiž může při vyšších koncentracích srážet a tvořit krystaly, jež se ukládají nejčastěji v okolí kloubů a šlach či v ledvinách. Způsobuje mnohdy bolestivé otoky v oblasti kloubů, v horším případě i jejich trvalé deformace, v případě ledvin může vést až k jejich selhání. Když budu jíst jenom zeleninu, nevyrostu. Strava musí být vyvážená a pestrá. Jsme prostě všežravci.

### ■ Jak to bylo s našimi předky?

Když to hodně zjednoduším, po 100 tisíc generací jsme byli sběrači a lovci, 500 generací jsme byli pastevci a zemědělci, deset generací žilo v industriální době a teď poslední dvě generace se stravují technologizovanou stravou, tedy převážně průmyslově zpracovávanými potravinami.

## „Strava nesmí být jednotvárná.“

### ■ Jaké to má důsledky?

Téměř všechny naše geny mají prastarý původ a ustálily se za života generací, které opustily rostlinnou stravu a zařadily do svého jídelníčku maso. Geneticky jsme totiž jako naši předkové v paleolitu, fyziologické a metabolické procesy současných lidí jsou určovány stejnými geny jako u našich předků žijících před desítkami tisíc let. Náš problém spočívá v tom, že naše geny nevědí, že žijeme za jiných podmínek, programují nás dnes stejně jako před desítkami tisíc roků. Od-



▲ Zdravá strava by měla poskytovat dostatek vlákniny, omega-3 mastných kyselin a antioxidantů. Co to znamená? Ideální je tzv. středomořská strava, tedy maso raději lehčí a nezapomínat na ryby, ořechy (zdroj omega-3 mastných kyselin), jíst hodně zeleniny, ovoce, občas přidat luštěniny (vláknina, antioxidanty) a používat olivový olej.





**„Pokud budete mít pohyb a pestrý jídelníček a budete jíst i hodně zeleniny, klidně můžete jíst maso denně,“ tvrdí RNDr. Šíma. „Jestliže týden nebudu mít maso, nic se mi samozřejmě nestane. Ale pokud se mu budu vyhýbat měsíc, můžu mít energetické nebo růstové potíže anebo můžu mít ve stáří horší regeneraci.“**

haduje se, že dieta našich předků obsahovala 10× až 15× víc vlákniny, 5× až 10× víc n-3 (omega-3) mastných kyselin a antioxidantů, ale dvakrát méně nasycených transmastných kyselin. U lovců byl podstatnější příjem cholesterolu: snad dosahoval až 480 mg na den (*doporučená denní dávka by neměla přesáhnout 300 mg, pozn. red.*).

#### ■ A důvod?

Roli v tom hrála asi konzumace moruku, mozku, jater a dalších vnitřností ulovených zvířat. Sacharidy pocházely z nepěstovaných rostlin a přispívaly asi 50 % energie, což je zhruba stejně jako dnes. Rozdíl je v tom, že v současné době je více než 10 % toho cukru a méně vlákniny, takže prospěšných polysacharidů bylo v paleolitické stravě mnohem více. Proto je potřeba jíst mnohem víc zeleniny... Maso moc vlákniny nemá, pouze kolagen. Vlákninu potřebují jako prebiotikum naše mikroby, abychom měli v pořádku mikrobiom, jak se označuje společenství mikroorganismů kolonizující vnější (kůži) a zejména vnitřní povrchy (střevo) a mající významný vliv na funkci celého těla.

#### ■ Proč jsme byli nuceni najít jinou než rostlinnou stravu?

Může za to střídání geologických období (*dob ledových a meziledových, pozn. red.*) navozující klimatické změny prostředí. A šíření člověka do teplotně rozdílných klimatických pásem. Obě tyto příčiny omezily podstatnou měrou dosažitelnost rostlin jako hlavního potravinového zdroje, což zákonitě vedlo tehdejší druhy hominidů (*skupina příbuzných lidoopů,*

*tedy lidí, šimpanzů, goril a orangutanů, pozn. red.*) k přeorientování se na živočišnou potravu. Nové druhy hominidů zařazovaly do své stravy postupně stále více masa získávaného odchytem drobných živočichů, například sběrem mlžů. Důkazem jsou třeba takzvané kjøkkenmøddingy (*dánsky to znamená kuchyňský odpad, pozn. red.*) na dánském

## „Snídej sám, obědvej s přítelem, večeři dej nepříteli...“

pobřeží, kopce z dlouhodobě hromaděných schránek mlžů. Stejně „odpadky“ se nalézají i v geograficky vzdálené jihovýchodní Asii (Vietnam, Jáva). Později se rozvinul rybolov a lov zvířat pomocí oštěpu, sítí a pastí, a po vynálezu luku a šípu také vysoce organizovaný lov velkých zvířat. Potravní chování se zásadně změnilo, což hlavně odlišilo naše předky od ostatních primátů.

#### ■ V čem všem jsme jiní?

Jsme všežravci. Jíme stovky různých druhů rostlin, živočichů, hub, řas... Máme různé systémy transportu potravy: z místa jejího sběru či lovu na místo její konzumace. Máme různé systémy skladování potravy: včetně dlouhodobé ochrany a zachování její nutriční hodnoty až do doby spotřeby. Věnujeme velké úsilí přípravě potravy, máme různé technologie přípravy od ohně (*Homo erectus před*

*cca 800 tisíci let, pozn. red.*) až po mikrovlnnou troubu (*Homo sapiens sapiens*). Pravidelně si předáváme a vyměňujeme potravu. Naopak máme tabu a rituální zákazy, například kvůli kulturně-náboženským předpisům. Potravu užíváme i k jiným účelům než k jídlu. Mám na mysli dary či rituální oběti.

#### ■ A dál?

Upustili jsme od nepřetržitého příjmu potravy, typického pro ostatní druhy hominidů, které se živí rostlinnou stravou. Opice třeba žerou pořád... Frekvenci přijímání potravy (3× až 5× denně) dodržuje i současná společnost, i když při dnešních možnostech zásobování a dostupnosti potravin bychom mohli jíst téměř nepřetržitě, stejně jako ostatní primáti.

#### ■ Tedy jíst třikrát až pětkrát denně je podle vás ideál?

Podle mě je pětkrát denně jídlo až moc. Držím se toho, co praktikovaly staré národy, jako byli například Římané. Ti říkali: „Snídaní sněz sám, oběd si dej s přítelem a večeři dej nepříteli...“ A konečně jako převažující složku potravy jsme začali mít maso. Mohli jsme se naučit pást jako bizoni anebo se specializovat na jen jediný zdroj potravy jako například medvědek panda, který se živí pouze bambusem, ale vsadili jsme na živočišnou bílkovinu. Mimochodem u té pandy to nechápu. Jak se z dravce s dravčím chrupem stal absolutní býložravec? A ještě tak vyběravý, že žere jen jeden druh bambusu? Ten „gen stálé žravosti“ v nás zůstal a občas se projeví. (*usmívá se*) Potlačili jsme ho totiž jen pro-

**Indiáni si na zimu dělávali zásobu takzvaného pemikanu. Co to je? Směs sušeného masa a sušeného ovoce. „Pemikan se vyráběl obvykle z bizoního masa, méně často se používalo losí nebo jelení maso,“ vysvětluje RNDr. Šíma. „Byl bohatý na vitamíny i proteiny. Geniální strava! Dnes se to prodává jako jerky.“**







**Negativní změny v grilovaném mase je možné snížit přidáním antioxidantních látek. „Takže se doporučuje při grilování, ale i pečení masa použít třeba rozmarýn a jiné koření a jíst hodně zeleniny,“ doporučuje imunolog Šíma.**

to, že jsme museli lovit a pracovat, neměli jsme čas na neustálé jení. Tuto potřebu Američané dokázali saturovat tím, že vymysleli žvýkačku. Když ji přealujeme v ústech, vlastně to vytváří iluzi, že pořád jíme, a tím se uklidňujeme. Podobně to je s kouřením. To je zase uspokojení savčí touhy něco stále nasávat. Už primitivní národy kouřily, ale většinou rituálně. Kouření považovaly za posvátné.

#### ■ Jaký vliv měla konzumace masa na naše chování a tělesnou stavbu?

Především jsme začali chodit po dvou, těžko jsme mohli třeba lovit ryby ve vodě a lézt u toho po čtyřech... To bychom museli být jako vydry a umět se potáčet... Dál? Zkrátily se nám ruce, prodloužily nohy a vzpřímila postava. To vše je energeticky náročnější, proto potřebujeme více kalorií. Což zase souvisí s tím, že jsme potřebovali energeticky bohatší potravu, tedy maso.

#### ■ Jak se Homo sapiens ještě lišil od ostatních druhů člověka??

Proměnila se stavba ústní dutiny, což umožnilo vznik řeči. Vymizely nadočnicové oblouky, zmenšily se čelisti a zvětšila mozkovina. Ztratili jsme silnou zubní sklovinu, srst, přibýlo potních žláz, změnila se barva kůže. A hlavně jsme začali mít podkožní tuk!

#### ■ Jaké benefity má maso pro lidský organismus?

Podílí se na růstu, regeneraci a zejména má zásadní vliv na imunitní systém. Stá-

le a stále se opakuje, že naše výživa obsahuje základní složky: makroprvky jako sacharidy, proteiny, tuky. A mikroprvky, tedy vitaminy, minerální látky a stopové prvky. Jen málokdo z laiků a naneštěstí také z nutričních odborníků si uvědomuje, že k základním složkám je také potřeba počítat nukleotidy, respektive takzvané dietární nukleotidy (dNT).

## „Lidské maso je pro nás teoreticky nejstravitelnější.“

#### ■ Co to je?

Jsou to základní součásti nukleových kyselin DNA, RNA a řady enzymů. Jejich funkce v organismu je zcela zásadní. Mají vliv na fungování metabolismu, celkový růst organismu, obměnu tkání i mikrobiomu, tedy na dělení buněk, a v neposlední řadě chrání před UV zářením, tedy snižují výskyt kožních nádorů. Třeba mikrobi se dělí přibližně jednou za dvacet minut a pokaždé potřebují nové nukleotidy pro výstavbu svých nukleových kyselin. Musíme vyživovat i svůj mikrobiom, který je tak důležitý! I kvůli imunitě. Pro vývoj a růst organismu jak v prenatalním, tak i postnatalním období jsou dNT nepostradatelné. Zejména jsou důležité pro zdravý růst podvyživených dětí nebo dětí žijících v průmyslově

znečištěných oblastech. Lze je také velmi dobře využít pro obohacování (fortifikaci) vybraných potravin, například potravin určených pro zvláštní výživu anebo jako doplňky stravy.

#### ■ Kdy konkrétně?

Vhodné je mít dostatek dNT zejména před obdobími očekávaných infekčních epidemií, při rekonvalescenci, ať už se jedná o chronické infekční stavy, nadměrnou zátěž, nebo pooperační zotavování. Současně jsou potřebné pro optimalizace fyziologických, psychických a imunitních funkcí při stárnutí. Když se cítím špatně, beru si nukleotidy ve formě tablet jako potravinový doplněk. Anebo si zvýším porce masa. Podobně jako u samotných proteinů i u dNT platí, že z živočišných zdrojů, tedy převážně z masa, jsou podstatně lépe biologicky dostupné než ze zdrojů rostlinných, přestože některé plodiny jich mohou obsahovat přibližně stejná množství.

#### ■ Kde je nukleotidů nejvíce?

V mořských rybách a v drůbežím mase (290 mg na 100 gramů), pak ve vepřovém (260 mg) a hovězím (130 mg). I luštěniny obsahují stejně vysoké množství nukleotidů jako mořské ryby a drůbeží maso, ale ty jsou pro lidský organismus méně stravitelné. Rostliny obecně mají malá jádra, a proto mají malý obsah nukleotidů.

#### ■ Říká se, že z hlediska diet je nejvhodnější drůbeží maso. Co si o tom myslíte?



„Rozhodně nelze tvrdit, že když si párkrát do roka něco ugriluju a udělám to správně, hrozí mi rakovina,“ mračí se imunolog Šíma. „A tento blud jsem slyšel i od takzvaných výživových expertů.“

Říká se leccos. (*usmívá se*) Drůbeží maso má velkou nevýhodu v tom, že převážně pochází z velkochovů. Osobně nemám drůbeží maso moc rád. Říkám si, že čím blíž člověku to maso je, tím je pro nás stravitelnější. Čistě teoreticky je pro nás nejstravitelnější lidské maso. Další nejpříbuznější maso je vepřové. Prase je nám také nejbližší imunologicky, proto se při popáleninách používala jako štěp prasečí kůže. Proč je nám prase v tomto blíž než opice? To nikdo neví... Je tam nějaká genetická příbuznost, kterou třeba ozřejmí další výzkumy molekulární biologie. Drůbež jsou vlastně ptáci. A ti jsou dost málo zoologicky příbuzní savcům. Je ale zajímavé, že mořské ryby jsou příbuzensky ještě vzdálenější, a přitom jsou pro nás velmi dobře stravitelné. Snad je to z dob, kdy byly hlavní potravou pro stovky generací našich předků. Mimochodem, když jsem byl kdysi pracovně v Brazílii, navštěvoval jsem vyhlášenou hospůdku, kde nabízeli dvanáctidenní kuřata, a přitom byla velká jako naše kuřata... Jak toho asi docílili? Nemusejí jim dávat antibiotika...

#### ■ Ale...?

Třeba lososům chovaným v akvakulturách se do krmiva přidávají glukany (*polysacharid složený z opakujících se molekul glukózy, pozn. red.*). Třeba jejich obsah ovšem v potravinách nikdo nezjišťuje. Když jsem jako mladý chodil vzpírat, Zdeněk Srstka (*vzpěrač, zápasník, herec, kaskadér a moderátor, pozn. red.*), kterého asi znáte z mnoha filmů a zejména z televizního pořadu *Chcete mě?*, nám radil snídat smažená vajíčka s droždím. To obsahuje kvasničné glukany.

#### ■ Co ještě?

Podobně je obsahuje třeba nefiltrované pivo či hlíva ústříčná. Glukany podporují imunitu, protože působí jako antigeny (*látky, jež imunitní systém rozpozná a reaguje na ně, pozn. red.*). Aktivitu imunit-

## „Prase je nám imunologicky nejbližší.“

ního systému vyvolá také lehké infekční onemocnění. Proto je dobře, když jsou děti trochu nemocné, jejich imunitní systém se tím lépe vyvíjí. Nemám samozřejmě na mysli vážnou nemoc, ale je dobré, když jednou začas dostanou chřipku nebo plané neštovice, anebo třeba roupy. Například nákaza streptokoků je provázána zvýšením tělní teploty. Tyto bakterie obsahují pyrogeny, tj. látky působící horečku. To je od přírody skvěle vymy-

šlené – když se zvýší teplota těla, o to víc se mobilizuje imunitní systém. Přišlo se ale na to, jak vybudit imunitní systém, aniž by vznikla horečka. A tak vlastně působí glukany. U oněch zmiňovaných lososů tedy můžou plnit prevenci před infekční nákazou, tedy v podstatě funkci léků. S imunitou je to vůbec zajímavé... Koncem osmdesátých let minulého století byla vyslovena tzv. „hygienická hypotéza“, která byla některými imunology v nadsázce nazvána „špinavá hypotéza“, ve které se tvrdilo, že trocha špíny, v níž jsou obsaženy antigeny, může fungovat jako stimul pro posílení imunity.

#### ■ A co bylo jejím předmětem?

Bylo zaznamenáno, že imunitní systém dětí, které vyrůstaly v méně čistém prostředí, často dokonce jedly hlinu či si okusovaly nehty, je vůči infekčním nálezům odolnější. Předpokládalo se, že vyvíjející se imunitní systém takových dětí tak dostával ty správné antigenní stimuly, a tak se připravoval na pozděj-

— INZERCE —

Seriózně, spolehlivě a srozumitelně  
**Jsme tu pro vás**

CNN Prima  
NEWS

ší infekční onemocnění. Můj bývalý šéf, u něhož jsem začínal svou dráhu imunologa, Míša Slonim (*Dimitrij Slonim, 1925–2017, pozn. red.*), náš slavný virolog a imunolog, který jako jeden z prvních na světě připravil vakcínu proti dětské obrně – díky němu jsme v 60. letech minulého století byli jediná země na světě, kde nebyl zaznamenán výskyt této nemoci! –, správně předpokládal, že virus obrny musí projít trávicí soustavou dítěte tak nejpozději do šesti let, aby došlo k přirozené imunizaci. Ukázalo se, že dětská obrna se nejvíc vyskytuje právě v dobře situovaných rodinách v bohatých zemích jako například v Americe nebo ve Švédsku, v nichž děti vyrůstaly v přehnané čistotě. V rozvojových afrických zemích, kde děti žijí mnohem častěji v méně hy-

gienických podmínkách, se dětská obrna téměř nevyskytovala. Moji dva kamarádi, s nimiž jsem chodil do školy, dostali dětskou obrnu. Oba pocházeli z lepších rodin. Mně a mým dalším kamarádům,

## „Nic nemůže nahradit to, co udělala příroda.“

kteří jsme vyrůstali v Praze na Letné ve Stromovce a dost často jsme si zapoměněli před jídlem pečlivě umýt ruce, se snad právě proto obrna vyhnula.

■ **Mluvil jste o bludech ve výživě, které hodně lidí poškodily. Napadá vás ještě nějaký současný příklad?**



Hodně lidí dnes pojídá vitaminy jako bonbony, není k tomu důvod. Beru je, jen když je to potřeba. Když vidím, že na mě něco leze, zvýším si dávky vitamínu C.

## Steak, bůček, králík, párky... jaké maso preferují šéfkuchaři?

Devět špičkových šéfkuchařů odpovídá na tři otázky. **1) Jak často jíte maso? 2) Snažíte se omezovat jeho konzumaci? 3) Kdybyste si měl dát poslední masový pokrm, co by to bylo?**



**DANIELE GOVONI**  
mistr Evropy ve steacích a provozovatel pražské restaurace MeatEater

1. Podle mého lékaře až moc často, podle mě ho jím stále málo. Nakonec i název

mé restaurace MeatEater (*anglicky pojídač masa, pozn. red.*) je inspirován mojí láskou k masu.

2. Občas se snažím do jídelníčku zařadit rybu, protože na tom trvá moje žena.  
3. Zcela určitě velký kus rib eye steaku (tím myslím 1,3 kilogramu) v úpravě medium rare s krásnou karamelovou kůrkou. Když nad tím tak přemýšlím, pak vlastně v restauraci prožívám každý den svůj poslední masový pokrm.



**DAVID KUBRICH ALIAS PIPMASTER**  
český youtuber věnující se grilování a barbecue

1. Téměř denně. Záleží na chuti. Maso je nenahraditelným zdrojem živin, takže pečují o sebe často a pravidelně.  
2. Nesnažím a zdravý životní styl neřeším. Jím tak, aby mi chutnalo a abych byl vnitřně spoko-

jený. Bez vnitřního pocitu štěstí si totiž zdravý organismus moc udržet nejde.  
3. Dobře ugrilovaný bůček, protože jeho tuk je nositelem chuti a nejde ho ničím nahradit, ani sebelepším steakem.



**MICHAL KOUBA**  
EMI Food, dovozce prémiových mas z regionu střední Evropa

1. Maso jsem ve svém jídelníčku omezil a jím ho tak čtyřikrát týdně.

2. Třikrát týdně střídám bílé maso jako kuře, krůta nebo ryba a jednou týdně si dopřeji tmavé hovězí maso, a občas i šťavnatý bůček.  
3. Asi mořské plody, abych měl v sobě trochu plastu. Žijeme přece v době plastové. Škoda že ryby neumějí mluvit. Oceány jsme totálně zničili, ale tohle téma se do dnešní doby bohužel nehodí.



**OLDŘICH SAHAJÁK**  
šéfkuchař pražské restaurace La Degustation

1. Skoro každý den.  
2. Snažím, ale vzhledem k povaze mého zaměstnání to není jednoduché. Když



**PAVEL DRDEL**  
šéfkuchař strakonické restaurace Sůl a řepa

1. Maso konzumuji zhruba jednou za dva týdny. A to především díky své práci v restauraci. U nás doma

maso nepřipravujeme. Výjimkou zůstávají párky, které jsou oblíbené snad u každého kuchaře. Ale upřímně, v nich moc masa nenajdete...

2. Už jako dítě jsem dával při obědě maso na kraj talíře a v dnešní době je tolik možností a různých alternativ, že maso podle mě není potřeba. U mě jej nahradily především sýry, vejce od šťastných slepiček (živočišných produktů se tak nevzdávám) a samozřejmě zelenina, luštěniny, obiloviny.

3. Rozhodně by to nebyl takzvaný flák masa, ale boloňské ragú, které je plné nejen masa, ale i zeleniny.



**JAN KNEDLA**  
šéfkuchař restaurace Papilio ve Vysokém Újezdu

1. Maso ochutnám v práci každý den, to jsou ale jen mini porce, abych se ujistil, že každý kus, co k nám přijde, je v nejlepší možné kondici. Jinak abych





**RNDr. Petra Šímu rozčiluje tažení proti konzumaci masa. „Cítím za tím lobbistické skupiny propagující třeba náhražky masa,“ říká. „Někdo řekne, že dobytek při chovu vylučuje methan. Další tvrdí, že je maso pro lidský organismus škodlivé. Neexistuje jediná vědecká práce, která by přímo dokázala, že červené maso způsobuje rakovinu.“ Nejen pro jeho milovníky letos od 19. do 21. května proběhne šestý ročník *Masobraní*. Organizátor akce, Český svaz zpracovatelů masa, chce prezentovat maso a masné výrobky jako nedílnou součást zdravého životního stylu a české kuchyně a supermarkety plánují mimo jiné slevové akce.**

Kdybch byl indián, vezmu si místo toho pemikan... Další příklad? Dnes běžně dostanete bezlaktózový nápoj. Nebo pečivo bez lepku. Kolik lidí skutečně nemů-

že laktózu nebo lepek? Strašně málo. Ale propaganda spousta lidí zblblá.

■ **Co si myslíte o rostlinných náhražkách masa a mléka?**

si dal přímo porci masa, tak to je tak dvakrát do týdne, někdy třikrát, a to jen k obědu. Uzeniny skoro vůbec nejím.

2. Z mého pohledu by maso mělo být něco výjimečného. Snažím se jíst dost zeleniny a ovoce, rozhodně nezažívám abstrak, když nemám maso. A rozhodně neumírám hladu.

3. Určitě domácí králík na smetaně. Moje nejoblíbenější jídlo.



**TOMÁŠ KOHÚT**  
šéfkuchař pražské restaurace Triton

1. Jelikož pracuji jako kuchař, maso ochutnávám každý den. Ale samozřejmě v malých porcích.

2. Zatím jsem k tomu nenašel důvod, ale kdybch to měl udělat dejme tomu ze zdravotních důvodů, myslím, že bych to dokázal ze dne na den.

3. Určitě bych si dopřál něco výjimečného, třeba bych poprosil legendárního Alaina Ducasse, aby mi připravil jeho kontroverzní jídlo ze strnada zahradního. Když takový šéfkuchař bojuje za legalizaci tohoto pokrmu, bude to asi mít svůj důvod. Jeho pokrmem jsem se inspiroval, máme ho teď zrovna na lístku.



**ŠTĚPÁN NÁVRAT**  
šéfkuchař pražské restaurace PRU58

1. Maso miluji od útlého dětství a nikdy jsem si nedokázal představit jídlo bez něj, což se změnilo

okolo 25. roku, kdy jsem poprvé ochutnal opravdu skvělé vege pokrmy. Dnes mám maso zhruba každý druhý den. Ale v práci nemám na normální jídlo čas, a tak mé večery spočívají v oždání skeletu z křepelek a ořezů z grilovaného jelena, kachny a hovězího.

2. Doma jíme hodně ovoce a zeleniny. Jak se naučit zmenšit konzumaci masa? Dobrý tip je jít na náš kurz asijské kuchyně. Asijsci pracují s čerstvými ingrediencemi a proteinu mají v jídle pomálu, zato si vyhrají se silou chutí.

3. Hodně lidí asi napadne japonské wagyu (*japonský skot, pozn. red.*). Dávám přednost dobře upečené hovězí klíčce, protože jen z obvyčejné suroviny umějí vařit ti nejlepší kuchaři. Nebo babiččin guláš... Anebo pomalu pečený rendang (*indonéský recept na dušené hovězí, pozn. red.*). To mě přeneslo zpět do dětství nebo mi vyvolá vzpomínky na dovolenou.



**LUBOMÍR DOLEJŠ**  
šéfkuchař pražské restaurace Deer

1. Skoro každý den. Chutná mi a mám rád všechny druhy včetně vnitřností. Rád maso nejen jím, ale

i z něj vymyslím zajímavé pokrmy. Jako malý jsem spousta surovin nejedl, což se změnilo, když jsem začal vařit.

2. Mám hodně přátel vegetariánů či veganů a rád s nimi zajdu i do jejich restaurace.

3. Určitě wagyu beef steak, protože to je neskutečně lahodné maso. Jako přílohu třeba bramborové pyré nebo pečené brambory na ohni a k tomu silnou omáčku demi glace.

Žádná náhražka nemůže stoprocentně nahradit to, co udělala příroda. Třeba vitamin C získaný přímo z pomeranče bude pro organismus mnohem hodnotnější, než když si jeho obsah zvýším práškem. Tam navíc většinu toho vitamínu vymočím, tělo si totiž vezme jen to, co zrovna v tu chvíli potřebuje. Nebo podávat dětem odtučněné mléko a domnívat se, že jim tak zajišťujeme zdravý vývoj, je jen smutný příklad nepochopení správné výživy. Chce to zdravý selský rozum. Proč náhražku masa nebo mléka občas nezkusit, že? Ale náklady na tyto náhražky jsou obvykle menší než na skutečně mléčné a masné výrobky, a přitom stojí mnohem víc. Proto mi nejde do hlavy, proč na tom někteří lidé tak ujíždějí... Podlehli tomu, že výrobci vsadili na marketing a přesvědčování lidí, že si kupují zdravější produkt. Paralelně probíhá tlak na očerňování potravin živočišného původu.

■ **Tento efekt se projevuje i v různých zjednodušených systémech značení výživové hodnoty na přední straně obalu. U nás se lze setkat třeba se systémem Nutri-Score, což je zatím stále ještě dobrovolný způsob označování potravin a nápojů, který by měl spotřebiteli napomoci orientovat se mezi zdravějšími a méně zdravými potravinami v závislosti na jejich složení a výživových hodnotách. Potravin jsou podle toho na přední straně obalu označeny písmeny A, B, C, D, E, přičemž A je nejlepší, E nejhorší. Může být ale velmi zavádějící. Například některá jablka jsou v kategorii C, protože jsou příliš sladká. Naproti tomu hranolky nebo chipsy se snadno dostanou do kategorií A či B podobně jako Coca-Cola Light. Rovněž některé imitace mléka jsou hodnoceny lépe než samotné mléko z důvodu doplnění izolované vlákniny.**

To je přesně to, o čem mluvím. Nebuďme fanatiky! Neexistuje žádná jediná správná cesta. Maso, a to ani červené maso, by nemělo chybět v jídelníčku běžného zdravého konzumenta, a zejména ne v jídelníčku těhotných žen, dětí a seniorů. Klidně si ho budu i nadále dopřávat každý den, když na něj budu mít. (*usmívá se*)



**Milan Eisenhammer**