

Cukrová vysílačka

Večeři chystali všichni společně. Neplánovali vařit nic velkého, aby měli rychleji hotovo. Malí pomocníci oplachovali ředkvičky a salát a mazali chleba máslem. Tom krájel okurku a přiučil se u tety, jak vykrájet papriku, aby se všude nesyypala semínka. Když nosili ke stolu, Lucku napadlo, že by si dala zase vločky.

„Luci, to chceš asi udělat radost Břišanům, vid?“ odhalila ji teta. „To nemusíš, koukej, máme pro ně mrkvičku a okurku a můžeš si na chleba nasypat oříšky. Pamatuješ, je dobré si hlídat pestrost a střídmost. Brzo by nám ublížilo, kdybychom jedli třeba příliš mnoho ovesných vloček nebo každý den brokolici. Všeho tak akorát. Koření se taky nesype plný hrnec – je dobré, jen když je ho... přiměřeně.“

„Mně by teda brokolice nechutnala asi už po dvou dnech,“ přiznal Tomovi šeptem táta.

Teta to zaslechla a poplácala tatínka po rameni.

„Máš pravdu, Jindřichu, jídlo, které se jí moc často, se prostě přejí. Naše tělo má zase jeden figl, jak si zajistit, že bude mít dost různých vitamínů, minerálů a vůbec všeho, co potřebuje. V žádné plodině není všechno, tak je dobré je střídat, a naše chutě nám radí.“

„Takže když mám chuť na čokoládu a zmrzlinu,“ zaradoval se Tomík, „tělo mi dává signál, že ji potřebuje?“



Tatínek s Luckou nastražili uši a těšili se, co teta odpoví.

„Drahoušci, asi vás zklamu, ale to je největší švindl, který znám. Naše tělo je tak geniální, že vlastně žádný přidaný cukr nepotřebuje. Dost je ho v ovoci i v zelenině, kterou jíme, a dokonce umíme i tuk přeměnit v cukr, když je potřeba. Takový cukr je fajn. Jenže lidé objevili výrobu cukru. Dneska je přidaný snad všude – v limonádách, přesnídávkách, v jogurtech i v kečupu nebo kukuřičných lupínkách. Ve všem možném průmyslově zpracovaném jídle. A jíme ho tím pádem mnohem víc, než je zdravé.“

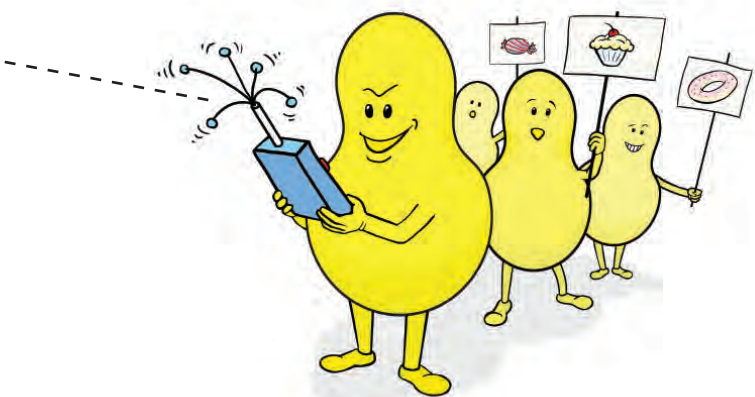
Vzpomínáte si, jak jsem vyprávěla o breberkách, kterým cukr chutná? Tak to jsou ohromně vybavené potvory. Mají speciální vysílačku, a když si nějaký čas nedáme nic s cukrem, vysílají nám signály do mozku a my máme strašlivou chuť sníst cokoli sladkého, co nám přijde pod ruku.“

„Tak to snad není pravda,“ bránil se tatínek.

Tomovi se taky nelíbilo, že by byl jen takovou loutkou v moci nějakých vychytralých breberek.

„No, a co když nechci, aby mi ty breberky dělaly chutě?“ hledal Tom řešení.

„Jsou ohromně vytrvalé, ale jde to,“ dala mu naději teta. „Spousta lidí se jich už zbavila, ale znamená to prostě je vyhladovět. Sledovat, v čem je přidaný cukr, a vyhýbat se tomu aspoň 30 dní. Pak přestanou



vysílat, dojdou jim baterie. Sladké ti bude chutnat i potom, ale bude ti ho stačit mnohem míň a už nebudeš mít tak strašné nutkání něco sladkého zbaštit.“

Sklidili ze stolu prázdné talíře a tatínek donesl hromadu svíček. Nebyl tu Kulišák, který by se jinak hrnul k zapalování, tak směl škrtnout Tom. Jak připaloval jednu svíčku po druhé, nahlas přemýšlel.

„Je zvláštní, že jsme z jedné rodiny, ale každému z nás chutná trochu něco jiného. A vypadá to, že nám každému taky dělá dobře něco jiného, teto. Je to tak?“

„Velmi dobrý postřeh, Tome,“ přikývla teta. „Postupně se zjišťuje, že se naše těla výrazně liší v tom, jak reagují na stejné potraviny. Dokonce i u dvojčat. A proto nemám ráda dělení jídel na zdravá a nezdravá. Každý ať si jí nebo nejí, co mu prospívá. A věřím tomu, že to bude důležité i pro doktory a předepisování léků, které lidi polykají.“

Tom nic neřekl, jen si to všechno rovnal v hlavě.

„Mě by zajímalo, jestli mi ubližuje pšenice,“ pronesl do zamyšleného ticha tatínek.

„Proč, strejdo?“ divila se Lucinka upřímně.

„Hodně se teď mluví o tom,“ odpověděl táta Jindřich, „že nám pšeničný lepek škodí. Někteří lidé nemají v těle správné enzymy na zpracování pšenice a jsou z ní nemocní. Anebo mají různé potíže, se kterými si doktoři neumějí moc poradit, a tak lidi zkoušejí, co jim pomůže, a drží třeba bezlepkovou dietu. Někteří lidé přestanou jíst dokonce všechno obilí, i kukuřici nebo brambory... a někteří si odepřou i všechno ovoce a zeleninu, aby se vyhnuli cukrům. Nevím, jestli by mi to taky neprospělo. Třeba bych zhubnul.“

„Někomu to může hodně pomoci,“ navázala teta, „ale neměli bychom zapomínat, že je to extrém, a ten může i uškodit. Pokud je člověk zdravý, není moudré ze dne na den skoncovat se všemi sacharidy, je lepší měnit svůj styl stravování postupně. Jestli jsi zdravý, jen chceš shodit pár kil, netrap se tím.“

„Věděli jste,“ přidal se Tom, „že pšenice, kukuřice, rýže a jiné obilí jsou příbuzné s trávami? S těmi na louce a u cesty, jako je třeba bojíněk nebo srha. Učili jsme se to ve škole. Když se podíváte zblízka,

všimnete si, že jsou si podobné. Lidé se naučili obilí pěstovat už před mnoha tisíci let.“

„Máš pravdu, Tome,“ řekla teta uznale, „ovšem za tu dobu se například pšenice proměnila k nepoznání. Bohužel dnes nejčastěji jíme bílou mouku s vysokým obsahem lepku, ze které se sice báječně pečou koláče, ale živiny s vlákninou chybí. Každému z nás pomůže, když ji budeme jíst méně. Dají se jíst jáhly, pohanka nebo špaldová mouka. To je stará odrůda pšenice.“

„Takže není nutné jíst bezlepkově, když chci jen zhubnout? Stačí bílou mouku jen omezit?“ ujišťoval se tatínek.

„Je to tak,“ souhlasila teta, „bezlepková dieta tě před kily nezachrání, Jindřichu, ale pomohlo by přidat trochu pohybu a omezit tuk a různé cukry rovnoměrně. Různé mouky, brambory i rýži anebo kukuřici.“

Tomovi to připomnělo jeden dokument a hned ho napadaly otázky jedna za druhou. Na tetu je doslova vysypal.

„Teto, proč je takový rozruch kolem geneticky modifikované kukuřice? Proč je tahle GMO kukuřice horší? Může nás taky geneticky změnit?“

„Ne, to určitě ne, Tome,“ vrtěla teta rázně hlavou. „Ona je vytvořená tak, aby přežila velké

množství chemických postřiků. Přežije to a chemikálie vstřebá. Do listů, do stonku i do svých klasů. Největší potíží je tedy v tom, že tahle kukuřice obsahuje zbytky nebezpečné chemie.“

„Tak to by mě zajímalo,“ prohlásil Tom a šel zkoumat krabice ve skříni se zásobami, „kde všude se mi v jídle schovává cukr a jestli náhodou nemáme lupínky z GMO kukuřice.“



„Neboj, Tomíku,“ volala za ním teta, „u nás v Evropě na ni skoro nenarazíš, používá se jen jako krmivo pro zvířata ve velkochovech. To spíš najdeš spoustu cukru.“

„Myslíš, Radko, že cukru jíme moc i my?“ obrátil se táta na tetu, ale ta jen rozpačitě pokrčila rameny. „Tak to by chtělo možná pár dní sledovat, jak u nás co funguje, a pak uvidíme,“ nadhodil tatínek směrem k Tomovi schovanému za dveřmi otevřené skříně.

„Já jsem pro,“ vystrčil Tom hlavu ze skříně. „Rád si udělám tady na nástěnce deníček, abych zjistil, kolikrát za den krmím Břišany,“ prohlásil odhodlaně. „A taky kdy si dávám první a poslední jídlo, anebo kolikrát za den jím v něčem schovaný cukr. To by bylo, abych ho neodhalil!“

Všem se nápad zalíbil a společně pak vymýšleli, jaké věci budou v dalším týdnu sledovat. Tom s Luckou si hned vytvořili originální list pro vlastní záznamy. Každý si ho nadepsal po svém a všichni těšili na to, jak budou své zaběhané činnosti pozorovat. A pak vymýšleli jídla, ve kterých bude dost krmení pro Břišany. Také počítali, kolik znají druhů zeleniny a kolik vyjmenují jídel bez masa. Pak si popřáli dobrou noc a děti jen rychle proběhly koupelnou do postýlek.