

Stravovanie v minulosti z pohľadu glykemického indexu potravín

Regionálny úrad verejného zdravotníctva
Ul. A. Mickiewicza 6, Spišská Nová Ves

Oddelenie Podpory zdravia
Poradňa zdravia
MUDr. Peter Mišenda
Mária Vlčáková

Pokiaľ sa oboznámime so stravovaním v minulosti a s prípravou dobových jedál dospejeme k prekvapujúcemu zisteniu, že zodpovedalo dnešnej zdravej výžive.

Vtedajšia kuchyňa zodpovedala ďaleko viac názorom na zdravú výživu ako stravovanie väčšiny dnešných ľudí.

Rozhodne išlo o výživu bohatú na vlákninu, ale aj na minerály a niektoré vitamíny, teda výživu zdravšiu ako dnes.

Všeobecne išlo o stravu s trvalo nízkym glykemickým indexom, čo by bolo ideálne aj pre dnešné potreby.

Glykemický index

Glykemický index je o tom, ako rýchlo a ako intenzívne potraviná ovplyvňuje hladinu krvného cukru.

Glukóza má pre ľudské telo jedinečný význam.

Predstavuje okamžitý zdroj energie a ako jediný zástupca sacharidov je neustálou súčasťou našej krvi.

Glukóza (hroznový cukor) = jednoduchý cukor.

Skladá sa len z jednej molekuly, čo sa rovná jednej stavebnej sacharidovej jednotke.

Po vstupe do tela (potravinou) sa veľmi rýchlo dostáva priamo do našej krvi.

Je okamžite k dispozícii ako forma energie = krvný cukor.

Sacharidy: pomalé a rýchle

Glykogén

Tak, ako si telo dokáže ukladať do zásoby tuk v podobe podkožného tuku, vie si skladovať aj glukózu.

Glykogén vzniká spájaním molekúl glukózy.

Glykogén sa tvorí v pečeni a predstavuje polysacharid.

Glukóza je vo forme glykogénu ukladaná do zásob v pečeni a vo svalových bunkách.

Ak je hladina glukózy nízka, pečeň štiepi glykogén naspäť na glukózu a uvoľňuje ju spať do krvného riečiska.

Čím je väčšie číslo glykemického indexu potravy, tým rýchlejšie sa do vašej krvi dostane energia vo forme cukru.

Glukóza ako referenčná látka má v hodnotu 100.

Vysoký glykemický index je napríklad nad 75.

Nízky glykemický index nie je dôležité či je to číslo 30 alebo 43.

Vstrebávanie glukózy sa dá spomaliť:

vlákninou – zdravý spôsob spomaleného vstrebávania glukózy,

jedením malých porcií – zdravý spôsob spomaleného vstrebávania glukózy,

"tvrdosťou" potravín,

ak obsahuje aj tuky,

ak obsahuje kyseliny.

Práve stravovanie našich predkov zodpovedalo týmto zasadám.

Pozrime sa spoločne ako sa stravovali naši predkovia.

Začiatok tisícročia

Stravovacie zvyklosti počas minulého tisícročia sa menili veľmi málo. Prevládal samozásobiteľský charakter hospodárstva.

Obilninové jedlá

Z dokladov od 5. tisícročia pred n.l. vyplýva, že na území Slovenska sa pestovala **pšenica, jačmeň a proso**.

V rannom stredoveku mali obilniny v stravovaní najväčší význam.

Od 14. storočia sa rozšírila miešanica pšenice a raže, tzv. **súraž**. Tieto tradičné obilniny dopĺňa **jačmeň** a od konca 11. storočia sa začal pestovať aj **ovos**, ktorý slúžil výnimočne tiež ako potravina .

Proso sa pestovalo v severnejších oblastiach, najmä jeho odroda **bor** a **pohánka** – „tatarka“.

Od 18. storočí sa uplatňuje v jedálničku **kukurica**. Ďalšiu obilninu, ktorá sa udomácnila u nás je **ryža**.

Obilniny sa spotrebovali vo forme **múky, krúp a obilninovej polievky**.

K najstarším jedlám patrila **kaša** z obilnín a strukovín (*kaša, kuľaša*).

Kaše mali ešte v druhej polovici 20. storočia slávnostný charakter.

Pečené kašovité jedlo bolo predchodcom nekysnutého chleba.

Z hľadiska technológie, sa v tejto oblasti vyskytujú dva druhy chleba:
nekysnutý a kysnutý chlieb.

S obľubou piekli **placky z nekysnutého cesta** (*presní chleb*), ktoré sa jedli vo všedný deň a spĺňali aj funkciu pečiva a zákuskov.

V jednotlivých regiónoch sa tento chlieb nazýval rôzne: opresnok, podplameník, adimka, poddimňík, posúch, osúch, lokša, naľisník, pagáč, kabáč, lepník, haruľa.

Z kysnutého cesta sa pieklo pečivo a chlieb len na slávnostné príležitosti.

Do 19. storočia sa piekol hlavne celozrný z miešanej múky, alebo čierny.

Chlieb, aký poznáme v súčasnosti sa vyvíjal veľmi dlho.

Alternatívne zdroje múky:

Plody duba - žalude: boli pred pestovaním obilnín najdôležitejšou rastlinnou potravinou. Ako ľudská strava udržali do stredoveku, ale človek sa k nim vracal i neskôr, v dobách hladu, kedy sa z ich múky piekol aj chlieb.

Kotvica plávajúca - vodné orechy (*Trapa natans*): boli známe aj v starom Ríme a v stredoveku a zber bol bežný aj v druhej polovici 19. stor. na Slovensku.

Pýr plazivý (*Agropyron repens*): Jeho korene v čase núdze ľudia vykopali zo zeme, usušili a pomleli. Piekol sa z neho chlieb, varila sa polievka, kaša, alebo sa piekli placky.

Steblovka plávajúca (*Glyceria fluitans*): v čase raného stredoveku patrila k povinným dávkam poddaných. Ešte v 19. storočí mala táto rastlina veľký ekonomický význam.

Stoklas roľný (*Bromus arvensis*): Zo semien tejto rastliny sa pripravovala múka, z ktorej sa varila kaša a piekli placky.

Etnografické materiály uvádzajú aj ďalšie zdroje múky:

hrachová múka, pomletá kôru stromov a drevené piliny, lieskové jahňady.

Zelenina

Zo zeleniny sa konzumovali **hlavne divé odrody**.
V ľudovej kuchyni sa bežne konzumovala mladá nasekaná **žihľava**.

Ako pôstne jedlá sa pripravovali tiež listy **šťiavu kyslého**
a **lobody**. V čase hladu sa konzumovali aj listy **bodliakov** a **kysličky**,
ľudovo „zajačej kapusty“, **podbeľa**, **púpavy** a **chrenu**.
Pripravovali sa ako šalát, polievka a hustejšie prívarky.

Prvotné šaláty boli z listov divo rastúceho **cesnaku**, **šťiavu**,
žeruchy, **potočnice**, **čakanky**, **blyskáča jarného**, **slezu**,
mlieča roľného a **valeriánky**.

Úspešne boli pestované **uhorky**, ktoré tu pôvodne nerástli.
Cibuľa a **cesnak** prenikli k nám zásluhou germánskych kmeňov.
Z Ameriky sa k nám dostala **paprika**, **paradajky** a **tekvica**.

Najdôležitejšia, ešte aj na začiatku 20. storočia, zo zeleniny bola **kapusta**.
Ku **koreňovej zelenine**, pribudol **zeler**, **karfiol**, **kalerab**, **kel**, **špenát**.

Od staroveku bola veľmi významnou potravinou **repa** (kvaka, runkl'a). Pripravovala sa varením, pečením a nakrájána sa nakladala do sudov.

V 18. storočí sa udomácnili v jedálničku **zemiaky**. Okrem toho, že boli základom zemiakových jedál, začali sa pridávať aj do kaší, cestovín, chleba i koláčov.

Pridávali sa najmä k múke, aby kompenzovali jej častý nedostatok.

V 19. storočí začalo pestovanie niektorých sort na továrenské spracovanie, najmä na výrobu liehu a škrobu. To ale výrazne negatívne ovplyvnilo ľudovú stravu.

Poklesla spotreba zemiakov a vzrástla spotreba nového druhu alkoholického nápoja.

Zároveň sa postupne stali aj významnou krmnou plodinou.

Okrem varených a pečených sa podávali aj na kyslo alebo v podobe zemiakových placiek (*baba, haruľa a pod.*).

V druhom tisícročí n. l. sa už pestovali **vyšľachtené odrody zeleniny**.

Ovocie

Zbieralo sa väčšinou **divo rastúce ovocie**:

Lesné jahody - tradične sa k nim jedol chlieb a zapíjali sa kyslým alebo sladkým mliekom.

Čučoriedky - na dedinách sa z nich varil sirup, ktorý sa používal ako liek na žalúdok a na črevné ochorenia. Taktiež sa kedysi z nich pripravovala s mliekom a medovníkom zahustená omáčka, na Morave a v južných Čechách známa pod názvom „žahúr.

Maliny - kde ich bol dostatok, nechýbala v domoch kvasená malinová šťava alebo lekvár. Zo starých prameňov sa však dozvedáme, že z malín i jahôd varila voňavá kaša s medom a vínom.

Brusnice - preto svoju trpkosť sa jedávali zavárané. Tak isto sa jedla aj im podobná **kl'ukva** (*Oxycoccus*). Jej plody sa oberali až po prvom mraze.

Černice - varil sa z nich lekvár a dorábalo sa aj chutné víno.

Na jeseň sa zbierali:

jarabina - obsahujúce zvláštny alkoholický cukor - sorbit.
brekyne alebo **mukyne**, **drienky** a **dráče**, **divý egreš**, **tínky**.

Z planého ovocia sa zbierali najmä **jablká** a **hrušky**.

Dodnes sa na dedinách zbierajú **šípky**.

Neskôr sa začali pestovať **jablone**, **hrušky**, **slivky**, **čerešne**, **višne** atď.

V neskoršom období pribudli **broskyne**, **marhule**, **figy** a **olivy**.

Ovocie sa sušilo, lisovalo, varili sa z neho polievky.

Vyrábali sa z nich **lekvár** a iné **sladidlá**.

V stredoveku sa ovocia pálili na alkohol.

Sortiment ovocia sa rozširoval vyšľachtené druhy.

Po skončení jesenných prác na poliach sa zbierali **lieskové orechy**.

Bežný bol aj výskyt **vlašských orechov**.

Okrem zberu ovocia bol veľmi rozšírený zber **hríbov**.

Mlieko

Mliečne jedlá a výrobky sa pripravovali z mlieka kravského, v oblastiach rozvinutého chovu oviec aj z ovčieho, ale využívalo sa aj mlieko kozie.

Mliečne jedlá boli tepelne pripravené jedlá.

K najrozšírenejším patrila **mliečna polievka** (*demikát*).

Z kyslého mlieka sa vyrábali rôzne mliečné výrobky:

smotana, maslo, cmar, srvátka, tvaroh.

Tvaroh, cmar boli súčasťou mnohých jedál, alebo ako ich doplnok.

Z ovčieho mlieka sa vyrábal pomocou syridla (*kl'agu*) **hrudkový syr.**

Najrozšírenejším spôsobom konzervovania ovčieho syra bola výroba **bryndze.**

Vaječné jedlá

Vajce bolo považované za symbol života a plodnosti. Konzumovalo sa varené alebo surové alebo pripravené ako vaječné jedlo najmä v dôležitých momentoch života. Vajíčka sa pridávali do cestovín, koláčov.

Dochucovali sa nimi aj cestoviny a halušky.

Rastlinné oleje

Na mastenie, liečenie, svietenie a iné účely sa používali rastlinné oleje z:

Ľan: sa využíval nielen ako priadna surovina, ale kvôli jeho dietetickým vlastnostiam aj ako potravina, napr. na omastenie stravy.

Lieskové orechy: v stredoveku bývalo týchto stromov toľko, že poddaní museli odvádzať ich plody panstvu, kde však neslúžili ako pochúťka, ale pretože obsahujú viac ako 60% tuku, lisoval sa z nich stolový olej.

Bukvice: Staré pramene uvádzajú, že ak bol bukvicový olej lisovaný za studena, z čerstvých a lúpaných bukvic, bol lahodný, voňavý, priehľadný a prirovnávali ho k olivovému oleju.

Baza čierna: v chudobnejších domácnostiach, kde nechovali ani kravu, používali bazu aj na prípravu masla (bezinkové maslo).

Dobre sa zachovali zvyšky olejnatých plodín ako:

konope, maku, repky, slnečnice, orechov, žalud'ov.

Cukor

Počas celého roka bol k dispozícii **med** ako najvhodnejšie sladidlo. Vyrábala sa z neho aj **medovina** ako obradný nápoj na sviatky.

Stromy neposkytovali človeku len svoje plody, ale niektoré z nich aj sladkú miazgu – **javorová miazga**. V podmienkach strednej Európy rastúce javory ronia málo sladkú miazgu. Viac cukru majú severoamerické druhy javorov, kde jeden strom dáva až 3 kg cukru.

Ďalším zdrojom cukru v našich podmienkach bola **breza**. Miazga z nej nie je taká sladká ako javorová, pretože obsahuje fruktózu.

Cukor sa získaval aj z **horského javora - klenu, višní a buka**.

Takto získané nápoje majú u Slovanov ustálené názvy:
„miazga“, „miazdra“, „sok“ a „oskola“.

A tak postupne, najmä po vysadení cukrovej repy, javorový a brezový sirup ako možný zdroj cukru upadol celkom do zabudnutia.

Nápoje

Základnou tekutinou bola **pitná voda** zo studničiek a studní. Ďalším zdrojom boli vody, ktoré obsahujú rozpustené minerálne látky a plyny (*medokíš, kyselka, kvašná voda*).

Proti smädu alebo ako liečivé nápoje sa pili **odvary** (*z lístia jahôd, malín...*)

K tradičným nápojom patrili šťavy z dreva stromov (*breza a javor*).

Smäd si ľudia hasili, najmä v lete, **mliekom**.

Mlieko sa pilo chladené alebo kyslé. Často sa pil **cmar, žinčica a srvátka**.

V priebehu 19. storočia na našom území začala piť **káva**. Na dedinách bola káva nedostupná a preto sa začala výroba kávovín z jačmeňa, raži, cukrovej repy, čakanky a fíg.

Prvé vzorky **čaju** prenikli do Európy v 16. storočí.

K tradičným nízko alkoholickým nápojom patrili kvasené nápoje – **kvasy** (*kyselica, ciberej, parovec, borš*) a **pivo**.

Z ovocných druhov kvasov boli známe **plačanky** (zo šťavy hrušiek a jablák).

K alkoholickým nápojom patrila medovina, víno a neskôršie aj pálenka.

Z á v e r:

Tanier správneho stravovania

Tanier správneho stravovania Vám pomôže v určení toho správneho pomeru jednotlivých zložiek potravy.



Tabuľka glykemického indexu niektorých základných potravín

Glykemický index od 10 – 20

brokolica, cesnak, paprika paradajka, huby, šalát hlávkový, koreňová zelenina, kapusta, vlašské orechy.

Glykemický index od 20 – 30

burské oriešky, fruktóza, čerešne, šošovica zelená, čokoláda horká 70% kakaa, čokoláda nápoj s umelým sladidlom, oriešky Kešu, grapefruit, hrach lúpaný, slivka, droždie, mlieko plnotučné, bôb sušený, šošovica červená, párky, mlieko polotučné.

Glykemický index od 30 – 40

cícer varený, šošovica hnedá, marmeláda ovocná bez cukru, marhule sušené, mlieko odtučnené, nutella, fazuľa biela, fazuľka zelená, jogurt nízkotuč. s fruktózou, žito-zrno, kukurica indická, mrkva surová, pomaranč, figy, hruška, jogurt sladený, špagety varené 5 min, rybie prsty, polievka paradajková, chlieb čierny nemecký, ravioly plnené mäsom, vločky Kelloogs, chlieb jačmenný.

Glykemický index od 40 – 50

broskyňa, džús paradajkový, puding instantný, fazuľa červená, hroznové víno, jablková šťava prírodná, šťava z čerst. pomarančov, cestoviny celozrné, špagety varené 10-15 min., polievka šošovicová, kompót hruška, tyčinka Twix, džús mrkvový, chlieb žitný, ryža inst. varená minútu, špagety varené al dente, kuracie nugety, laktóza, kompót broskyňový, džús grapefruitový, ryža parboiled, tyčina Mars orechová, čokoládový nápoj sladený, hrášok zelený, kaša ovsená, koláče, torteliny syrové, varená mrkva, makaróny, mandarinka,.

Glykemický index od **50 – 60**

zemiaky varené v šupke, džem priemerný, džús pomarančový, mango, múka z pohanky, figy sušené, jahody, kiwi, ryža basmati, ryža tmavá natural, sorbet, zmrzlina nízkotučná, pšenica rýchlo varená, voľčky Kellogs s medom, kukurica sladká, ryža hnedá, kokteil ovocný, marhuľa, sušienky maslové, sušienky slané, cestoviny varené biele, tyčinky Snickers, vločky müsli, chlieb biely Pita, kompót marhuľový, ryža biela dlhá, sušienky bohaté na vlákninu, pizza syrová, ryža biela dlhá, zemiakové knedlíky, džús pomarančový,

Glykemický index od **60 – 70**

mlieko kondenzované sladené, zemiaky - hamburger, špagety varené 20 min., zmrzlina, múka žitná, maffin, müsli tyčinka, chlieb celozrný, tyčinka Mars karamelová, kuskus, zemiaky varené na pare, fanta, melón žltý, hrozienka, zavarenina, makaróny so syrom, banán,

Glykemický index od **70 – 80**

zemiaková kaša, zemiaky miešané, Coca cola, cornflakes, cukor sacharóza, múka amarantová, múka biela, cestovina, chlieb pšeničný biely, kaša kukuričná, kaša ovsená. Kavli krehký chlieb, ravioly, kukurica, melón červený, dyňa, pomfrity, croissant, donut, chipsy, zemiaky v mikrovlnke, popcorn bez cukru, sušienky pšeničné.

Glykemický index od **80 - 90**

Zemiaková kaša instantná, med, ryža predvarená, zemiaky vatrené bez šupky, džem jahodový, popcorn bez cukru, bageta.

Glykemický index od **90 – 100**

Zemiaky pečené, burizony, hranolky

Glykemický index **100**

Glukóza, maltosa, pivo (103)

Dnešný model stravovania je výsledkom evolučného vývoja, na ktorý vplývalo niekoľko revolučných zmien, tradície, filozofické vyznania, náboženské tradície, mýty ale aj móda.

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ