Jíst s láskou

Tajemství vědomého stolování

Martin Taskdale

MARTIN TASKDALE

Jíst s láskou

Tajemství vědomého stolování

mnmlst
pblshng

First published by Minimalist Publishing 2025

Copyright © 2025 by Martin Taskdale

Přeložila Jiřina Váňová.

Tato kniha a informace v ní obsažené nenahrazují lékařskou péči a neobsahují doporučení pro konkrétní zdravotní problémy. Záležitosti svého osobního zdraví a zdravotních potíží vždy konzultujte se svým lékařem.

Všechna práva k této knize jsou vyhrazena.

Vydalo nakladatelství Minimalist Publishing v Praze roku 2025. Vydání první.

First edition

ISBN: 978-80-909566-2-9

This book was professionally typeset on Reedsy.
Find out more at reedsy.com

Pro mou ženu Jane.

Contents

1	Na úvod	1
2	Kdy jíst a kdy nejíst	7
3	Připravte se na jídlo	14
4	Zastavte se a vychutnávejte. Proč při jídle nedělat nic...	19
5	Jak zpomalit a jíst méně, ale líp	23
6	Žvýkejte, žvýkejte a zase žvýkejte!	28
7	Jíst ve správném prostoru	34
8	Umění vnímat jídlo	38
9	Jídlo jako meditace	42
10	Kouzlo společného stolování	48
11	Umění jíst o samotě	53
12	Když jídlo skončí, začíná cesta k vědomí	58
13	Jak zkrotit jídelní démony	63
14	Jídlo jako rituál. Moudrost a tradice z celého světa	70
15	Závěrem: Jídlo je jen začátek	76

1

Na úvod

Když se řekne zdravé stravování, většina lidí si okamžitě vybaví seznam doporučených potravin. Kdekdo mluví o dietách, výživě, kalorických hodnotách a složení jídelníčku. Většina rad, které slyšíme, se točí kolem toho, **co jíme**. Není to přitom žádná věda – pokud chceme být zdraví, měli bychom jíst více zeleniny, méně cukru, omezit tučné a snažit se vybírat co nejpřirozenější potraviny. To je samozřejmě důležité.

Jenže je tady něco, co v diskusích o jídle často zapomínáme. Nejde jen o to, **co** jíme, ale také **jak** jíme. Věnovali jste někdy pozornost tomu, jak vypadá váš každodenní stravovací rituál? Nevědomky si v sobě neseme určité zvyky, které jsme převzali od rodičů nebo vypěstovali během hektického životního stylu. Jíme v poklusu, před obrazovkou počítače nebo televize, často bez vědomí toho, co do úst vlastně dáváme.

A právě to, jak jíme, má zásadní vliv na naše zdraví, náladu, trávení, a dokonce i na to, jak si jídlo skutečně vychutnáme. **Jídlo není jen palivo pro tělo** – je to prožitek, který bychom měli vnímat celým svým bytím. Tento způsob stravování se v mnoha kulturách dodnes zachoval. A je to způsob, kterým bychom se

měli inspirovat - pro zdraví, dobrý spánek, duševní vyrovnanost i radost ze života.

Lekce z Francie: Jídlo jako zážitek

Když jsem před několika lety navštívil Francii, měl jsem příležitost strávit několik dní s rodinou mého přítele Pierra, který žije v malém městečku na venkově poblíž Lyonu. Jako správný cizinec jsem očekával, že ve Francii budu ochutnávat delikatesy na úrovni nejlepších restaurací. A byl jsem nadšený, že mě Pierre pozval na typickou francouzskou rodinnou večeři.

Co jsem zažil, mě nadobro změnilo. Nešlo jen o to, co se podávalo na talíři – což mimochodem bylo fantastické – ale především o způsob, jakým rodina jídlo vnímala. Francouzi nepovažují jídlo za rychlou záležitost, kterou musíte odbýt. Naopak, pro ně je každé jídlo **rituálem**, který má svá pravidla a svou strukturu.

Večeře začala pomalu, bez spěchu. Nikdo nikam nepospíchal, nikdo se netvářil, že by měl za chvíli odběhnout k jiným povinnostem. Jako první přišel na stůl aperitiv, něco malého na zahájení. Otec rodiny pronesl několik slov o dni, o příležitosti, kdy se sešli, a o důležitosti společného jídla. Poté jsme začali jíst. Ale ne rychle. Každé sousto se pomalu žvýkalo, u stolu jsme při jídle rozmlouvali, vtipkovali a smáli se.

Co bylo zvláštní, bylo to, že navzdory tomu, že jsem byl zvyklý jíst rychle, neměl jsem pocit, že bych musel pospíchat. Nálada u stolu, atmosféra, mě doslova zpomalila. **Jedli jsme pomalu a vědomě.** Mnoho jídla bylo na stole, ale jedli jsme v malých dávkách a mezi jednotlivými chody byla vždy pauza na povídání a odpočinek. Zjistil jsem, že to, jakým způsobem jsem jídlo konzumoval, mělo zásadní vliv na to, jak jsem se cítil. Po dvou

hodinách jídla jsem byl plný, ale nikoliv přejedený. Byl jsem spokojený, nasycený nejen fyzicky, ale také emocionálně.

Umění jíst vědomě

Zážitek ve Francii mi ukázal, že jídlo může být nejen zdrojem fyzické energie, ale také zdrojem radosti, klidu a propojení. Jedním z klíčů k tomu je vědomé jedení. Co to ale vlastně znamená? A jak můžete aplikovat tyto principy do svého každodenního života?

1. **Zpomalte** – V moderním světě jsme zvyklí jíst rychle. Čas jsou peníze a kdo má dneska dvě hodiny na večeři? Ale právě zpomalení může být klíčem ke zdravějšímu a radostnějšímu stravování. Když jíte pomalu, máte možnost si jídlo skutečně vychutnat. Vaše tělo také dostane dostatek času na to, aby vyslalo signál, že už je nasyceno. To může zabránit přejídání a s tím spojeným nepříjemnostem, jako je únava, těžkost nebo trávicí potíže.
2. **Vnímejte každé sousto** – Když vědomě jíte, soustředíte se na to, co máte v ústech. Vnímáte chuť, texturu, vůni. Zkuste si každý kousek jídla opravdu vychutnat. To je něco, co často ztrácíme, když jíme ve spěchu nebo během jiné činnosti, jako je sledování televize nebo práce u počítače.
3. **Nenechte se rozptylovat** – Jídlo by mělo být časem, kdy se věnujete jen jemu. Odložte telefon, vypněte televizi a věnujte se plně tomu, co jíte. Toto zaměření vám nejen pomůže lépe vnímat chuť jídla, ale také vám umožní se na chvíli vymanit ze stresu každodenního života.
4. **Je to víc než jen strava** – Vnímejte jídlo jako společenskou událost, jako chvíli, kdy se můžete spojit s lidmi kolem sebe.

Ať už jíte s rodinou, přáteli nebo sami, zkuste si jídlo užít. Při rodinných večeřích v klidné atmosféře si nejen zlepšíte náladu, ale také posílíte vztahy a zdraví. Vědomé jedení podporuje pozitivní emoce, a to má přímý vliv na to, jak vaše tělo jídlo zpracovává.

Věda za pomalým jídlem

Výzkumy ukazují, že způsob, jakým jíme, má přímý vliv na naše tělo. Pomalé jedení je spojováno s nižším rizikem obezity, protože tělo má čas rozpoznat, že je syté, a tak zabráníme přejídání. Studie také ukazují, že lidé, kteří jedí pomalu, mají lepší trávení a cítí se po jídle lépe.

Jíst pomalu také umožňuje lepší vstřebávání živin. Když se soustředíte na jídlo, vaše trávicí enzymy pracují efektivněji. Navíc, pokud nejste ve stresu, vaše tělo není zaplaveno stresovými hormony, které negativně ovlivňují trávení a celkovou pohodu. V konečném důsledku to znamená, že pokud jíte pomalu a vědomě, vaše tělo má z jídla větší užitek – a to nejen ve smyslu kalorií, ale i pocitově.

Psychologické benefity vědomého jedení

Kromě fyzických benefitů má vědomé jedení také významné psychologické výhody. Když věnujete pozornost tomu, co jíte, stáváte se více přítomnými v daném okamžiku. Tento stav mindfulness – bdělé přítomnosti – má obrovské pozitivní dopady na naši psychiku. Zvyšuje pocit pohody, snižuje stres a zlepšuje náladu.

Jídlo je jedním z nejzákladnějších a nejjednodušších způsobů, jak si užít život. Když se do jídla plně ponoříte, přichází pocit

naplnění nejen z jídla samotného, ale z celého zážitku.

Praktické tipy: Jak si vychutnat každé jídlo

Nyní se pojďme podívat na několik konkrétních kroků, které vám pomohou změnit způsob, jakým jíte, a udělat z každého jídla příležitost ke zklidnění, radosti a zdraví.

1. **Naplánujte si čas** – Vyhraďte si na jídlo dostatek času. Pokud máte jen patnáct minut, zkuste si je vychutnat naplno. Ideálně si však vytvořte prostor, kdy budete moci jíst bez spěchu a stresu.
2. **Nastavte si prostředí** – Příjemné prostředí dokáže proměnit i obyčejný oběd v zážitek. Ztlumte světla, zapalte svíčku, hrajte klidnou hudbu. Vytvořte si prostředí, kde se budete cítit dobře.
3. **Dejte si pauzy mezi sousty** – Není třeba jíst rychle. Dejte si čas mezi jednotlivými sousty, zapojte rozhovor, soustřeďte se na to, jak se cítíte.
4. **Vnímejte chutě** – Při každém soustu se zaměřte na chuť a texturu jídla. Jak chutná, jak voní, jak se mění při žvýkání? To vám pomůže lépe si jídlo užít a zpomalit.

Shrnutí: Vědomé jedení jako cesta ke zdraví a radosti

Na závěr si shrňme klíčové myšlenky této kapitoly:

- Není důležité jen **co jíme**, ale především **jak jíme**. Vědomé a pomalé jedení přináší nejen větší radost z jídla, ale také lepší trávení a zdraví.
- Jídlo není jen **palivo** pro tělo, ale také příležitost pro

společenské propojení a prožitek.

- **Zpomalte, soustřeďte se na chutě a užívejte si jídlo** – to je cesta, jak z každého pokrmu udělat malý svátek.
- Vědomé jedení podporuje **lepší náladu, snižuje stres** a má pozitivní vliv na celkovou pohodu.

Tím, že se naučíte vědomě jíst, otevřete si dveře k hlubšímu propojení se sebou samým, s jídlem, a nakonec i se světem kolem vás.

2

Kdy jíst a kdy nejíst

Kdy držet půst a kdy se naopak dosyta najíst? Otázka, kterou si klade snad každý, kdo se zajímá o své zdraví a životní styl. Z různých zdrojů a od různých poradců dostáváme protichůdné rady. Jedni tvrdí, že bychom měli jíst tři velká jídla denně, jiní zase, že je lepší rozdělit si jídlo na šest menších porcí. Existují zastánci přerušovaného půstu, kteří přísahají na benefity dlouhých intervalů bez jídla, a vedle nich jsou ti, kdo tvrdí, že bychom měli jíst každé dvě hodiny, aby naše tělo mělo stálý přísun energie. A do toho se přidává další zásadní otázka: Máme vůbec jíst večer?

Jedno je jisté – neexistuje jediná správná odpověď, která by vyhovovala úplně všem. Každé tělo je jiné a má jiné potřeby. Co ale můžeme udělat, je naučit se lépe **poslouchat své tělo**. A to neznamená řídit se tím, co nám naše chuťové buňky nebo oči říkají, ale tím, co cítíme uvnitř. Jak se cítí naše břicho, jak se cítíme celkově, jakou máme energii. A právě o tom bude tato kapitola.

Pravidelnost vs. intuice: Komu naslouchat?

Ve světě výživy existuje mnoho teorií o tom, kdy jíst. Někteří odborníci doporučují pravidelný stravovací režim, kde máte jasně dané časy jídel a držíte se jich, i když třeba nejste zrovna hladoví. Pravidelnost podle nich pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi, podporuje metabolismus a dává tělu jasný rytmus, na který si může zvyknout.

Na druhé straně jsou ti, kdo zastávají flexibilnější přístup. Tvrdí, že tělo ví nejlépe, kdy má hlad a kdy ne, a že bychom měli jíst pouze tehdy, když opravdu cítíme potřebu. Tento intuitivní způsob stravování klade důraz na naslouchání tělu a odmítá myšlenku, že bychom měli jíst jen proto, že je „čas“ nebo protože je jídlo po ruce.

Který přístup je ten pravý? Odpověď záleží na **vás**. Každý z nás je jedinečný, má jiný životní styl, jiný metabolismus a jiné potřeby. Někomu vyhovuje přísná pravidelnost, jiný potřebuje větší flexibilitu. Klíčem je najít to, co vám vyhovuje, a pravidelně to přehodnocovat.

Vnímat tělo, ne chutě

Základem zdravého stravování není jen volba správných potravin a stanovení správného množství, ale také **kdy jíme**. A tady často narážíme na jednu důležitou otázku: Posloucháme při jídle své tělo, nebo jen své chutě?

Představte si, že se večer vrátíte domů po dlouhém dni. Jste unavení a vaše chuťové buňky touží po něčem dobrém. Možná cítíte vůni čerstvě upečené pizzy z ulice, nebo vám v lednici zbyl kousek dortu. Vaše chuť vám říká: „Dej si!“ Ale co vaše tělo? Je opravdu hladové, nebo jen reaguje na lákavé vizuální podněty

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Jíst s láskou*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.