

gustáv murín

LABORATÓRIUM



ZDRAVIE POD MIKROSKOPOM

Gustáv Murín

LABORATÓRIUM

Zdravie pod mikroskopom

- * Sme to, čo jeme?**
- * Čo nám z potravín prospieva?**
 - * Choroby a liečenie**
 - * Aj slovo lieči?**
 - * Štíhli bez diét**
- * Alkohol a fajčenie pomáhajú?**
- * Tradičná čínska medicína inak**
 - * Marihuana v dobrom i zlom**
 - * Zdravie vďaka pohybu**
 - * Spánok ako prístav**
 - * Pandémie celkom inak**

Obálka: Igor Vadovič; Jazyková korektúra: Viera Korbeľová

2022

Táto kniha nadväzuje na moju knihu TAK AKO BOHOVIA, ktorá vyšla vo vydavateľstve *Slovart* v roku 2001, ako štúdia o vplyve objavov v biológii na náš každodenný život. Odvtedy veda pokročila, ako som to dokumentoval v pravidelnej rubrike Laboratórium v mesačníku *Slovenské pohľady* od roku 2012 do roku 2021. Nájdete tu najnovšie poznatky o vplyve našich stravovacích návykov na zdravie, prekvapujúce poznatky o jednotlivých potravinách, povzbudenie pre kávičkárov, varovania odborníkov k medializovaným „dobrým“ radám v módnych trendoch stravovania a prevencie, paradoxy cvičenia a návod na cvičenie v posteli, alternatívnu náhradu joggingu, nový pohľad na liečiteľstvo, to podstatné o zdravom spánku, ale aj o návrate určitých chorôb a ich prevencii, o revolučne novom prístupe k liečbe rakoviny, o liečivých účinkoch marihuany i historickom optimizme pandemických hrozieb. A to všetko okorenené kuriozitami zo sveta vedy, o ktorých sa nedozviete nikde inde...

Prajem Vám poučenie pri príjemnom čítaní.

ZDRAVIE NA TANIERI

Naše stravovanie sa za posledné roky radikálne zmenilo. Dnes už len vysloviť slovo „zabíjačka“ vyvoláva averzie, hoci po celé stáročia to bol priam sviatok rodiny i dediny a v každej sa zabíjačky robili. Pred súčasnými mládežníkmi už pomaly ani to slovo nemôžete vysloviť. Naopak, máme odrazu na výber aj z cudzokrajnej kuchyne, ktorú si môžeme pripraviť aj sami. Prichádzajú dokonca nevídané módné trendy, ako „raw“ jedlá bez tepelnej úpravy. A práve tieto módné trendy sú kontroverzné. Preto je načasе zhodnotiť, čo z tých novôt je pre nás prospešné a čo nie.

Sme to, čo jeme?

Okolo tejto otázky sa točia všetky dnes tak obľúbené televízne relácie, knihy i články o varení. Ako povedal sekretár istého ženského časopisu: „Najskôr čitateľkám dávame recepty, ako sa dobre najesť, a potom návody, ako z toho schudnúť.“

A že sa v tejto téme môžeme dočkať nečakaných prekvapení dokazuje povzbudzujúci článok Martina Harvana v denníku *Pravda*, ktorý obšírne obhajuje konzumáciu klobás! Áno, táto pochutina, ktorou kde-kto z nás hreší, by podľa toho mala prísť na milosť aj u prísnych zástancov zdravej výživy.

Klobásy vraj obsahujú živiny, ktoré sú dokonca nevyhnutné pre udržanie nášho zdravia. Napríklad niekoľko gramov kvalitných proteínov, obsahujúcich všetkých deväť aminokyselín, ktoré potrebujeme ako základné stavebné látky pre rast svalov, regeneráciu tkanív a udržanie zdravého imunitného systému! Tieto bielkoviny tiež prispievajú k udržaniu hormonálnej rovnováhy, pomáhajú mozgu, a keď sa to tak vezme udržiavajú v dobrej kondícii všetky dôležité orgány?! Takto to teda propagátor klobás zobral šmahom ruky!

Novinár Martin Harvan uvádza príklad: „Priemerný Američan potrebuje každý deň skonzumovať minimálne 0,4 gramu bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti. To znamená, že denná spotreba sa pohybuje na úrovni 60 gramov proteínov. Ak si zoberieme približne sto gramov klobásy, dosiahneme príjem 13 gramov bielkovín. Okrem bielkovín je klobása skvelým zdrojom vitamínu B 12, ktorý sa nenachádza v rastlinnej strave, a preto je vhodné dopĺňať ho formou živočíšnej stravy alebo výživových doplnkov... Už malý kúsok klobásy dokáže zabezpečiť pre náš organizmus až 0,8 mikrogramu B 12, čo je približne tretina odporúčanej dennej dávky tohto vitamínu.“

Je známe, že vitamín B 12 podporuje tvorbu a funkčnosť červených krviniek. Prispieva k metabolizovaniu tukov a sacharidov, čím dodáva telu potrebnú energiu. A opäť zmienený autor: „Správnu krvotvorbu podporuje aj ďalší dôležitý prvok nachádzajúci sa v spomínanom mäsovom pokrme. Železo je základná minerálna látka, ktorá je dôležitá pre tvorbu krvného farbiva hemoglobínu. Bojuje tiež s anémiou (chudokrvnosťou) a pocitmi únavy.“

Táto povzbudivá správa pre klobáso-žrútov len potvrdzuje, že keď sa chce, na všetkom sa nájde niečo pozitívne...



V e-knihe „Návod na dlhovekosť“ som vyjadril skepsu k tomu, že by len výber jedla zabezpečil naše šance na dlhý a zdravý život. Zdá sa však, že séria úspešných pokusov na myšiach vedeckého tímu na Dukeovej univerzite v USA priniesla naozaj prevratné poznatky. Ako referoval slovenský populárno-vedecký časopis *Svet prírody*, uvedení vedci použili špeciálny druh žltých laboratórnych myší. Tie majú pozmenenú alelu génu označenú ako „agouti“, čo spôsobuje, že sú obézne (dokonca až dvakrát tak veľké, ako normálne myši) a majú predispozície na rakovinu a cukrovku. Pri normálnej strave matiek sa tieto zlé vlastnosti prenášali na potomstvo. Ale ak bol samičkám dva týždne pred párením a počas ťarchavosti podávaný výživový koktail obsahujúci vitamín B12, kyselinu listovú, cholín a podobné látky, tak sa im rodili chudé hnedé mláďatá. Tie nevykazovali chorobnosť svojich rodičov. Podľa autorky Andrei Ševčovičovej analýza ich DNK ukázala, že

nedošlo k žiadnej štruktúrnej zmene v tejto základnej molekule dedičnosti, len nevýhodná alela génu „agouti“ bola vypnutá.

Ak by sme takúto správu nečítali v časopise, ktorý chce popularizovať seriózne vedecké výskumy, tak by tomu všetkému bolo ťažké uveriť. Zmeniť zásadné prejavy určitých génov len výživovými doplnkami by na druhej strane dávalo pochopiteľne nádej pre mnohých postihnutých a takáto „liečba“ by sa stala snom každej farmaceutickej firmy. Uvidíme, čo prinesie vedecká diskusia k tomuto článku a ďalšie pokusy...

Chcete dlho žiť? Jedzte a pite do sýtosti, ale ako Japonci!

Je známe, že priemerný vek Japoncov stúpol za polstoročie o dvojnásobok! Podľa Štatistickej ročenky Ligy národov z roku 1939 sa vtedajšia populácia „Krajiny vychádzajúceho slnka“ dožívala v priemere len 44,8 rokov. Dnes sú s priemerným vekom 83,3 rokov najdlhšie žijúcimi obyvateľmi Zeme. Na Okinawe sa ženy dožívajú **v priemere** 90 rokov! Okinawčania majú obecné nízke riziko artériosklerózy a rakoviny žalúdka, veľmi nízke riziko rakoviny závislej od hormónov, ako sú rakovina prsníka a prostaty. Vedci z Japan Public Health Center na čele s Dr. Kayo Kurotanim sa rozhodli dokázať, že za to môže japonská kuchyňa. Tým nadviazali na predošlý výskum prof. Yamoriho, o ktorom si ešte niečo povieme.

Tento tím výskumníkov spracoval dotazníky od 36 624 mužov a 42 920 žien vo veku medzi 45 a 75 rokov. Všetci boli sledovaní po dobu 15 rokov a žiadny z nich

nemal v anamnéze chronické ochorenie pečene, ochorenia srdca, mŕtvicu alebo rakovinu. A nás môže potešiť, že výsledkom tejto štúdie, publikovanej v marci 2016 v *The British Medical Journal*, nie je výzva k žiadnej drastickej diéte. Môžete si dopriať mäso (pravda, preferované sú morské ryby) a dokonca aj alkohol – a nielen japonské ryžové víno saké, ale i pivo, víno a whisky!

A pritom štúdia za 15 rokov zdokumentovala u tých, čo sa držali tradičných japonských jedál, nižšiu celkovú úmrtnosť o 11-42%, u srdcovo-cievnych ochorení o 17-60% a v prípade rakoviny o 11-40% oproti tým, čo prepadli ponuke fast-foodov a iných módnych stravovacích zariadení. Už profesor Yukio Yamori upozornil, že na Havaji, kde sa konzumné návyky japonskej populácie dramaticky zamerikanizovali, sú následky v ich nižšom priemernom veku. Preto už v roku 2005 japonská vláda zaviedla program vzdelávania obyvateľstva o zdravej výžive.

Ideálna japonská strava, podľa už spomínanej štúdie pod vedením Dr. Kayo Kurotaniho, stojí na pokrmoch založených na obilninách, ako sú ryža, chlieb a rezance, ako najdôležitejšej kategórii potravín. Prekvapujúco až potom nasleduje zelenina, po nej ryby a mäso, pričom mliečne výrobky a ovocie sú v dolnej časti zoznamu všetkých odporúčaných produktov. Zato sa odporúča piť veľa čaju a vody.

Záver štúdie znie: „Naše zistenia naznačujú, že vyvážená konzumácia ryže, obilia, zeleniny, ovocia, mäsa, rýb, vajec, sóje, mliečnych výrobkov a **alkoholických nápojov** môže prispieť k dlhovekosti znížením rizika úmrtia.“

To, že sa japonskí vedci neodriekajú u dlhovekosti kontrolovanej konzumácii alkoholu som si osobne potvrdil pri posedení s profesorom Yukiom Yamorim v Kjóte, na záver konferencie, ktorá sumarizovala jeho unikátny celosvetový projekt.

Prebrali sme ho pri koktaile „Bloody Mary“, lebo je v ňom paradajkový džús a ten obsahuje antioxidanty. Mňa to presvedčilo hlavne v tom, že vzdelanec si dokáže ospravedlniť každý hriech...

Profesor Yamori bol vedúcou osobnosťou celosvetového projektu WHO-CARDIAC Study, keď v priebehu 15-tich rokov so svojím medzinárodným tímom preskúmal 60 populácií v 25 krajinách sveta. Mimochodom, na tento výskum sa v Japonsku zbierali aj bežní občania, ktorým prednášal o možnosti, ako predísť kardio-vaskulárnym chorobám vhodnou stravou. Získal tým až 300 tisíc dobrovoľných darcov, pričom niektorí venovali aspoň minimum 1000 jenov, čiže asi desať dolárov. A tu je sumár nášho obsiahlejšieho rozhovoru v odporúčaných potravinách:

Morské ryby – podľa profesora Yamoriho japonská dlhovekosť súvisí s vysokým obsahom taurínu, ktorý je prítomný v jedlách z morských rýb patriacich k ich každodennej strave. Táto látka znižuje krvný tlak a hladinu cholesterolu v krvi. Vďaka morským rybám majú Japonci aj vyšší príjem fosfolipidov. Profesor Yamori na moju priamu otázku nevylúčil ani prospešnosť sladkovodných rýb v našej strave, hoci obsah užitočných fosfolipidov je v nich nižší. Mimochodom, dôkaz o prospešnosti konzumácie morských rýb sa profesorovi podarilo nájsť vďaka populácii japonských prisťahovalcov v brazílskom Campo Grande. Tí za desaťročia života na novom kontinente opustili tradičný japonský jedálny lístok a namiesto denného príjmu jedál z rýb, ich konzumujú v priemere len raz za dva týždne. Následkom toho sa priemerná dĺžka ich života skrátila až o 17 rokov oproti obyvateľom domovskej krajiny. A pritom prišli priamo z Okinawy, v ktorej obyvatelia sa tešia najdlhšej priemernej dĺžke života na svete.

Sója – výskumy profesora Yamoriho potvrdzujú, že 25 gramov sójových bielkovín denne má preventívne účinky v prípade srdcových ochorení. V Japonsku je takáto dávka prítomná v tradičných jedlách, akými sú polievka Miso, alebo špecialita Nato, neodmysliteľné tofu a iné. Podľa profesora Yamoriho: „Pre Európanov je tento syr (tofu) príliš mäkký, až mazľavý, a nevonia im nijako lákavo. Prišli sme teda s nápadom ponúknuť dobrovoľníkom želé, obsahujúce 50 miligramov izoflavónov denne. Po ôsmich týždňoch sa u nich prejavilo výrazné zníženie krvného tlaku a aj ďalšie priaznivé sprievodné znaky.“

Soli za štipku – odborný tím profesora Yamoriho v Japonsku preskúmal deväť populačných skupín a zistil, že priamo v strede hlavných ostrovov, pod horou Fudži v prefektúre Shizuoka, je príjem soli chvályhodne nízky. Najnižší je práve u obyvateľov Okinawy. Ale aj u afrických Masajov je príjem soli nízky vďaka čomu medzi nimi nenašli ani jedného pacienta s vysokým krvným tlakom.

Zelený čaj – pozitívne účinky pitia zeleného čaju potvrdili ukazovatele rozhodujúce o výskyte kardiovaskulárnych ochorení. Medziiným je to spôsobené aj prítomnosťou katechinínov a antioxidantov v zelenom čaji.

Rybí olej – fosfolipidy, obsiahnuté v tomto oleji, sú veľmi dôležité pri prevencii ochorení, ktoré sú dnes najčastejšou príčinou predčasných úmrtí, ako napríklad infarkt. Vďaka vysokému príjmu tejto zložky potravy v dennej diéte majú Japonci najnižší výskyt týchto chorôb na svete. Starší čitatelia si možno ešte spomenú, ako ich v detstve matky trápili povinným pitím rybieho oleja. To bol, priznajme, márný pokus naplňať umelo to, čo majú Japonci vo svojej strave prirodzene.

Najpodstatnejšie pre nás však je, že všetky vyššie zmienené špeciality japonskej stravy sú už aj u nás dostupné za primerané ceny, takže naozaj platí heslo – dlhovekosť si už môžeme dovoliť!

Amerika proti Vietnamu – na tanieri!

Ako vieme, za cenu obrovských ľudských aj materiálnych obetí porazil vietnamský ľud amerického agresora. Traduje sa, že zvíťazili aj preto, že do povestných partizánskych tunelov sa americkí vojaci jednoducho nezmestili! Takže je na mieste mierové porovnanie v tom, kto aktuálne víťazí v snahe o zdravý a dlhý život.

Americká pandémia obezity

Štúdia Svetovej zdravotníckej organizácie skúmajúca až 120 000 detí vo veku 11, 13 a 15 rokov len potvrdila, čo za oceánom udrie do očí každému – v obezite vedie USA. Podľa odborných štúdií „International Obesity Task Force“ už v roku 2010 mala polovica amerických detí nadváhu. Globalizácia je, žiaľ, v skutočnosti skrytá amerikanizácia sveta. A tak sa predpokladá, že najmä západná Európa, papagájujúca americký vzor, by mohla v obezite amerického vzoru zasiahnuť až 38 % detí. Nasleduje Blízky východ, juhovýchodná Ázia, Mexiko, Čile, Brazília, ale aj Čína. U nás je to 14% populácie a najväčší tučkovia žijú na tichomorských súostroviach Nauru (78%), Americkej Samoe (75%) a Tokelau (63%).

Obezita vedie k celému radu následných chorôb, a tak aj gén obezity prišiel do podozrenia, že spôsobuje dokonca aj rakovinu kože. „Prvýkrát sme tento gén obezity, ktorý vedie k mnohým iným ochoreniam, spojili práve s melanómom,“ potvrdil Mark Iles z Ústavu molekulárnej medicíny v Leedse. Vo Veľkej Británii každoročne pribudne 12 800 nových pacientov s touto diagnózou, asi 2 200 ľudí ročne chorobe podľahne.

V Čechách sa s nadváhou potýka 34 % a s obezitou 21 % dospelaj populácie. Za posledné štvrtstoročie došlo až k stonásobeniu počtu obéznych detí. Objavujú sa doteraz nevídaní jednotlivci gigantických rozmerov ako šestnásťročný chlapec vážiaci 192 kíl, osemročný s hmotnosťou 121 kíl, či dokonca jednoročné batoľa s hmotnosťou 24 kíl.

USA sú krajinou nevídaných paradoxov. Na jednej strane je tu kult vyšportovaného tela a na druhej strane obyčajných občanov gigantických rozmerov. U nás tučný človek má istú formu, je takpovediac „pri tele“. Americkí tučkovia majú rozmery priam kontinentálne. To sú ľudia, čo sa v lietadle nezmestia na jedno sedadlo. Tieto hory sadla v prípade požiaru nedokážu hasiči dostať cez dvere z domu – musia použiť okno a žeriav! Kvôli týmto tučkom musia výrobcovia zosilňovať vane a záchodové misy. Pohľad na nich je otrasný, a tak americkí legislatívci skúšajú rôzne drastické opatrenia, najmä na prevenciu detí od jedenia rôzneho „junk-food“, teda potravín, ktoré sú vysokokalorické, ale vzhľadom k užitočným živinám prázdne.

V USA vedie v rebríčku obéznych detí štát Mississippi. Preto tu zaviedli na Ameriku nevídané opatrenia. Všetky školské zariadenia, od detských družín po

stredné školy, musia mať týždenne povinne 150 minút telocviku a 45 minút osvetu o zdravej výžive. Navyše všetky štátne školy majú v ich kantínach a bufetoch zákaz predaja kalorických a energetických nápojov. Nasledujú zákazy všetkých sýtených nápojov a hlavne tzv. snackov. Už v roku 2001 inicioval demokratický senátor Patrick Leahy federálny zákon, umožňujúci v školách pred obedom zákaz predaja všetkých sýtených nápojov a sladených potravín. Už o päť rokov zaviedli v Houstone unikátny počítačovo kontrolovaný predaj v školských kantínach, keďže nemajú náš systém školských jedální. V kantíne, podobnej fast-foodu, si môžete kúpiť čokoľvek. A tak to, čo zákon senátora Leahyho bránil detičkách „šrotovať“ doobeda, si na obed mohli naložiť kopcom. Ale počítače pomohli.

System stojí na predplatení obedov registrovanou pokladňou kantíny, aj s kódom príslušného dieťaťa. To si vyberie, čo len chce, ale vziať si to môže až po predložení čipovej karty. A na nej sú vďaka Primero Food Service Solutions všetky rodičovské obmedzenia. Takže žiak si môže naložiť šalát a k tomu koláč, ale ten koláč bude musieť vrátiť, lebo je na zozname pre neho zakázaných jedál. Môže ho mať ale povolený napríklad v piatok. A takto by to podľa Terryho Abbotta, hovorca Houston Independent School District, malo platiť pre viac ako štvrtmilióna ich žiakov a študentov.

My si len pripomeňme, ako nápadne zmizli po roku 1989 z pultov našich predajní chutné a zdravé mušty, lebo boli lacnejšie, než fľaše, v ktorých boli predávané! Zmizli aj fľaše na výrobu vlastnej sódočky, hoci v letných dňoch zaznamenávame návrat samovýroby tohto nápoja z našich vodovodov – ale už podľa cudzieho patentu...

Čo na to veda?

Okrem preventívnych opatrení, je pochopiteľne veľký záujem nájsť takzvaný gén obezity. Odborníci predpokladajú, že by mohol súvisieť s produkciou hormónu leptínu, ktorý ovplyvňuje chuť do jedla podľa pomeru príjmu potravy a celkového výdaja energie. Obézni ľudia majú v krvi vysokú hladinu tohto hormónu, ktorý pôsobí pri ukladaní tuku v tele.

Predpokladanému génu obezity prišli vedci aj na meno: „KLF 14 vyzerá ako typ génu, ktorý zohráva kľúčovú úlohu vo forme spínača a zároveň má za úlohu kontrolovať proces, ktorý spája zmeny v správaní podkožného tuku...” povedal Mark McCarthy z Oxford University.

A ako inak – už je aj z chudnutia „veda“ a obrovský biznis najneuveriteľnejších diét. Kým u nás to vyriešili televízni komici prostou radou „Cica, nežer!“, v USA sa dočkáte rád, že vám z toho pôjde hlava dokola. Poznal som odtiaľ vysokopostavenú dámu, ktorá dokonca vyštudovala vysokú školu zdravej výživy a preto prísne zakazovala používanie soli! Malo to dva efekty – jedlá bez soli boli nejedlé takže špičkový kuchár od nich ušiel a ona sama, super-zdravá, dostala rakovinu žalúdka?! Ale neobišlo to ani nás. Dokonca už za komunistickej vlády niekto chytrý vymyslel chudnúci program, ktorý spočíval vo „vínnej diéte“. Podstata bola v tom, že klienti nekonzumovali za celý týždeň nič iné, len ráno štvrt litra vína, na obed pol litra vína a večer opäť štvrt litra vína. Autori programu sľubovali, že klienti schudnú a ešte budú celý deň veselí. Na prvý pohľad radostný pobyt bola však podmienený nemalou sumou zaplatenou vopred bez možnosti vrátenia v prípade, že by klient

celú kúru neabsolvoval. Bola to pre danú inštitúciu doslova zlatá baňa. Alkohol totiž nezasýti, ale naopak zvyšuje apetít. Ved' aj preto sa podáva pred jedlom aperitív. A tak klienti týchto chytrákov už na tretí či štvrtý deň skákali cez plot „liečebne“ ako zajace a utekali do najbližšej reštaurácie nasýtiť utýrané telo.

Záver je prostý, ak by nad vami stál aj celý zástup vedcov, ten rozhodný krok k chudnutiu musíte urobiť sami...

Chcete sa najesť do sýta a do štíhlosti? Choďte do Vietnamu!

Každému návštevníkovi tejto vzdialenej a pre nás stále ešte exotickej krajiny to udrie do očí – jedia na prvý pohľad celý deň, či skôr v ktorejkoľvek chvíli dňa, a jedia veľa aj na naše pomery. A sú štíhli!

Tak čím to je, že si toľko doprajú (dokonca obľubujú slaninovú verziu kúskov bravčového) a predsa sú štíhli? Podľa štatistík predsa patria k najštíhlejším obyvateľom tejto planéty! Podľa uznávaného časopisu *The Economist* sú v ukazovateli BMI (Body Mass Index) suverénne poslední, lebo len 0,5% populácie v tejto krajine možno zaradiť medzi obéznych. Na závideniahodnej kondícii Vietnamcov má významný podiel ich strava. Tu je niekoľko možných vysvetlení:

- neobľubujú a takmer vôbec nemajú sladkosti, ako sú naše koláče či zákusky
- na záver obeda či večere ponúkajú namiesto sladkostí ovocie: obľúbené je pomelo, alebo červený melón, ktorých kúsky si môžete ochutiť soľou a čiernym korením

- prakticky nejedia pečivo; vietnamské neexistuje ani v podobe chleba, a ak sa k nejakému dostanete vo vychytených reštauráciách, tak je to dedičstvo po Francúzoch
- mimoriadne sýtu polievku Phó (môže byť hovädzia, aj kuracia) podávajú až ku koncu obeda či večere, ktoré majú vždy niekoľko chodov
- menu tvoria zväčša „plody mora“ a ryby so zeleninou
- nemajú žiadne syry, ani iné mliečne výrobky
- ryža je prakticky neochutená; na to sú misky s omáčkami, ktoré sú niekedy až životunebezpečne štipľavé
- treba tiež dodať, že niektoré ich jedlá sú „húževnaté“, hlavne tie z hovädziny
- kurčatá sú tu mimoriadne malé a sekajú z nich kúsky do radu tak, že je na nich skoro vždy viac kostí ako mäsa.

Stúpajúcu popularitu vietnamskej kuchyne aj u nás spôsobuje vraj aj to, že je vyvážená. V porovnaní s ňou je kórejská štipľavá, japonská surová, thajská sladko-horká a čínska je olejová.

Ako perličku môžeme dodať, že majú umne funkčné špáradlá z bambusu. Sú tenké a ohybné, rozhodne lepšie, než tie naše „koly do zubov“.

Čo tu piť

Vo Vietname majú vlastné nealkoholické nápoje, ale aj štandardnú škálu tých globálne zavedených. Kávy (typ robusta) sa tu napijete do sýtosti, veď sú druhými na svete v jej vývoze. Doprajte si ju v originálnych prekvapkávacích nádobkách, ale pozor, niekedy býva na spodku dolnej nádobky už vopred naliate presladené mlieko.

Nič nepokazíte, keď si dáte miestny čaj. Ten ale pijú kuriózne, pretože je servírovaný s vreckom čaju a ten v pohári nechávajú aj pri pití. Horšie je to s vínom, ktoré je ťažko dostupné a drahé (dva deci stáli v bistre európskeho štýlu v Ho Či Minh City trojnásobok fľaše miestneho tretinkového piva Saigon; fľaša Anakena Ona Syrah v špeciálnom obchode vyjde na cca 40 eur). Okrem obľúbenej značky Haineken (ktorá je obľúbená aj preto, že má v znaku červenú hviezdu na zelenom pozadí, čo pripomína symboly Vietnamu) sú tu domáce značky Hanoi, Tiger, Saigon a 333. Zo zahraničných sú to hlavne české Budvar a Plzeň. Našli sme dokonca aj unikátny bar v Hanoji, ktorý sa volá Zubr, lebo tam dostanete práve toto vzácné české pivo. Je to na ulici Ngyuen Truong To, neďaleko hotela First Eden. Majiteľ Niko vás privíta po česky. Ak by ste zatúžili po slovenskom pive, víne či iných produktoch, tak na to je v Hanoji celý Slovenský dom, kde sa predávajú...

Pre dobrodruhov chutí sú tu aj liehoviny, v ktorých plávajú hady či škorpióny.

Kam ísť na dobrý obed alebo večeru

Na to, aby ste sa vo Vietname najedli nielen dobre, ale aj zdravo, dbá Škola gastronómie a hotelierstva v Hanoji (v angličtine so skomoleným názvom Vocational School of Coockeyry and Hotel Professions of Hanoi). V troch komplexoch budov majú tisícku študentov a 45 učiteľov, doplnených o externistov. Na naše pomery krátke štúdium trvá tri mesiace (pomocník v kuchyni), šesť mesiacov (kuchár) alebo dva roky (šéfkuchár, resp. manažér s certifikátom). Zato majú až 70% praxe a 30% tvorí teória. Najdôležitejšie je, že až polovica z nich si nájde do roka prácu. Takže je celkom možné, že obslúžia práve vás, keď v Hanoji navštívite luxusnú reštauráciu

Nam Long na brehu jedného z mestských jazier. Odporúčam absolvovať pár schodov do salónikov na poschodí. Jednak je tam nádherný výhľad na jazero a druhak sa tak vyhnete vidieckym dôchodcom, ktorí na prízemí obsadzujú dlhé stoly a celí šťastní, že sú v hlavnom meste, sú veľmi hluční, k čomu prispieva aj rozšafné popíjanie miestnej vodky spolu s pivom.

Na morské špeciality si zájdite do reštaurácie Pho Bien a nenechajte sa odradiť vstupom pripomínajúcim vchod do garáže. Je to totiž úspešná sieť reštaurácií, ktoré pod týmto názvom nájdete aj v USA či Austrálii.

V Ho Či Minh City si môžete dopriať nenáročnú a ani nie drahú atrakciu v Phó 2000, keď si rezervujete stôl, za ktorým obedoval v novembri 2000 americký prezident Bill Clinton s dcérou, a môžete si dopriať, rovnaké jedlá – jarné rolky, klasickú polievku Phó a k tomu aj mangové smoothy, v ktorom ostane lyžica stáť.

Po ceste s Ho Či Minh City do delty Mekongu a späť sa môžete presvedčiť o tom, že sa to isté dá robiť na dva spôsoby. V meste My Tho je na rieke reštaurácia Trung Luong. Vybavenie je jednoduché a z riečnej terasy je výhľad na mútnu vodu, po ktorej sa plavia až po palubu preťažené nákladné lode. Teda žiadna romantika, ale zato sa tu varí nápadito a chutne. Zlatým klincom je servírovanie ostnatej ryby „nastojato“. Tu sme sa tiež po niekoľkých dňoch pôstu zvitáli s kuracinou, ktorá bola síce uvarená bez chuti, ale so soľou a korením to bolo skvelé jedlo. Miestna sladko-kyslá polievka chutila výborne, až kým nedoliali druhú, veľmi štiplavú porciu vývaru. Prekvapením bol dezert v podobe „lopty“, nafúknutej z ryže a upraženej dohneda. Po narezaní splasne a čašníčkou rozstrihané sladkasté kúsky naozaj potešia. Asi o kilometer ďalej je na opačnej strane cesty architektonicky nápadito

vybudovaný reštauračný komplex Mekong Rest Stop s rôznymi altánkami a kanálmi medzi nimi s asi tridsiatkou pekne oblečených čašníčok a čašníkov, ktorí noblesne servírujú, ale je to drahšie a menej chutné. Zato vám tu čašníčka Hong Huoc jemnými igelitovými rukavičkami osobne zabalí do ryžovej priehľadnej rúšky kúsok z už zmienenej exotickej ryby spolu so zeleninou do formy jarých závitkov. Ale pozor, niektoré lístky doslova smrdia rybacinou, a ak si chcete pochutnať, treba ich vybrať.

Na Slovensku si môžete pochutiť na tejto pestrej a zdravej strave v sieti reštaurácií Panda, o ktorej kvalitách sme sa mohli presvedčiť na Dni vietnamskej kuchyne, kde pod odborným dozorom spolumajiteľky siete a jej kolegyne vybrané špeciality zvládli pripraviť aj študenti SOŠ Gastronómie a hotelových služieb na ulici Farského č. 9 v bratislavskej Petržalke.

KURIOZITY DNEŠNEJ VEDY

* Naša doba nesie hrdý názov „Epocha vedy“. Na tú hrdosť by sme však mali byť podstatne opatrnejší. Najmä, ak zistíme, čo si z vedeckých poznatkov zapamätali žiaci amerických škôl od základných až po univerzity. Nasleduje výber žiackych interpretácií poznatkov o Prírode, tak ako ich vybrali z písomných prác učiteľa biológie...

„H₂O je horúca voda, CO₂ je studená.“

„Ak cítiš plyn bez pachu, je to pravdepodobne oxid uhoľnatý.“

„Krv tečie dole jednou nohou a hore druhou.“

„Mesiac je planéta ako Zem, len je ešte mŕtvejšia.“

„Umelé oplodnenie je, keď to krave urobí farmár namiesto býka.“

„Rosa sa na listoch vytvára, keď na ne svieti slnko a ony sa spotia.“

„Nasýtený roztok je taký, ktorý obsahuje viac, než môže obsahovať.“

„Hríby vždy rastú na vlhkých miestach, a preto vyzerajú ako dáždnyky.“

„Prílív je súbojom medzi Zemou a Mesiacom. Všetka voda smeruje k Mesiacu, pretože na Mesiaci neexistuje voda a Prírode sa bridí prázdnota. Zabudol som, kde sa do boja zapája Slnko.“

„Skamenelina je vyhynuté zviera. O čo je staršie, o to viac je vyhynutejšie.“

„Hybný moment je to, čo dávate osobe, ktorá odchádza.“

„Planéta je telo Zeme, obklopené nebom.“

„Vákuum – veľký, prázdny priestor, kde žije pápež.“