

Rozhovor s docentkou MUDr. Janou Jurkovičovou, CSc.



Lúštite nečitateľné písmenká

Práve ste sa stali laureátkou prémie Literárneho fondu v kategórii prírodných a lekárskych vied za odborný preklad knihy *Starostlivosť o dieťa, ktorá vyšla vo vydavateľstve Ikar. Prekvapilo vás to??*

■ Nie som profesionálna prekladateľka a knihy prekladám vo voľnom čase, mimo hlavného zamestnania. Ale som veľmi rada, že ocenenie získala práve táto kniha, lebo už pri prekladaní sa mi veľmi páčila, je napísaná na vysokej odbornej úrovni a považujem ju za jednu z najlepších kníh, aké máme v súčasnosti v tejto oblasti na trhu.

Umelecká literatúra sprostredkúva zážitok. Odborný preklad však musí prinášať predovšetkým informáciu. Sakými úskaliami sa stretne prekladateľ populárno-náučnej literatúry?

■ Odborný preklad musí byť vecne, odborne a terminologicky presný, preto je dôležité, aby prekladateľ dobre poznal celú problematiku prekladateľského textu. Úskalia vznikajú vtedy, keď sa vyskytnú zásadné rozdiely v reáliách alebo v odbore v krajine, z ktorej pochádza originál a na Slovensku. Knihu *Starostlivosť o dieťa* napísal kolektív britských autorov a je známe, že v Británii je odlišná preventívna starostlivosť o tehotné ženy, odlišný prístup k pôrodu, iné sú zákonné nároky na materskú dovolenku a materské dávky, trochu od-

lišný máme aj napríklad očkovací kalendár v detskom veku – a toto všetko treba pri preklade zohľadniť tak, aby kniha bola aktuálna, užitočná a použiteľná aj pre našich čitateľov.

Ste nielen prekladateľka odbornej literatúry, čitateľka aj televízni diváci a rozhlasoví poslucháči vás poznajú ako odborníčku na správnu výživu. Akej najväčšej chyby sa dopúšťate ako konzument?

■ Asi tej, že ľudia nepočúvajú, alebo nechcú počúvať rady odborníkov a riadiť sa nimi. Keď ako príklad vezme dieťa a rozličné „zaručené“ preparáty a prostriedky na chudnutie – je ich toľko, že sa asi ani nedajú spočítať. Je však pochopiteľné, že rada „menej ješť a viac sa hýbať“ sa nepočúva tak príjemne ako „pri užívaní tohto preparátu schudnete 5 kg týždenne bez nutnosti ďalšej úpravy životosprávy“. A ľudia sú ochotní za takéto sľuby vydať nehorázne sumy, prípadne riskovať zdravie dodržiavaním krátkodobej nezmyselnej diéty, ale nie sú ochotní čokoľvek zmeniť na nezdoravom stravovaní a nesprávnej životospráve.

Často upozorňujete, aby ľudia čítali etikety na potravinách – najmä tie malé nečitateľné písmenká...

■ Snaha nielen odborníkov na výživu, ale už aj výrobcov potravín smeruje k lepšej in-

formovanosti spotrebiteľa pri výbere zdraviu prospešných potravín. Patrí sem aj snaha zmeniť nečitateľné drobné písmenká na rôzne grafické či názorné vyjadrenia, aby boli dobre čitateľné a najmä zrozumiteľné. Všetka snaha však vychádza nazmar, keď si kupu-

spotrebiteľov, ktorí si zo zdravotných dôvodov zvykli (alebo sú nútení) dôkladne študovať údaje na potravinách – napríklad diabetici, celiaci, ľudia s laktózovou intoleranciou či alergici a bolo by žiaduce, aby si tento zvyk postupne osvojili všetci.

aj všadeprítomná reklama a všetky druhy médií. Výrobci sa predhávajú v boji o zákazníkov čoraz väčšími nezmyslami. Často sa ako „zázračné elixíry“ predávajú za drahé peniaze bylinkové zmesi, ktorých skutočná hodnota je pár centov. Ale mentalita

Celkom by stačilo, keby si potenciálny kupujúci položil jednoduchú otázku: bolo by na svete toľko starých, chorých, tučných a nevládných ľudí, keby všetky tieto produkty boli také účinné, ako to o nich tvrdia ich výrobcovia?

júci na obale prečíta nanajvýš cenu a možno dátum spotreby. Ďalšou chybou je, že aj keď si človek údaje na obale prečíta, často im nerozumie, alebo ich nevie správne vyhodnotiť. V tejto oblasti máme ešte veľké rezervy v edukácii obyvateľstva. Dnes už existujú skupiny

Internet je plný ponúk na zázračné lieky, na zázračné produkty, ktoré prinášajú zdravie, mladost a silu. Zvyčajne sa pod ponukou vyjadrujú so svojimi dobrými skúsenosťami ich užívateľia. Možno im veriť?

■ Plný je nielen internet, ale

človeka je taká, že určite bude viac veriť účinnosti produktu za desiatky, niekedy až stovky eur ako občajnému lacnému čaju. Celkom by stačilo, keby si potenciálny kupujúci položil jednoduchú otázku: bolo by na svete toľko starých, chorých, tučných a nevládných ľudí, keby všetky tieto produkty boli také účinné, ako to o nich tvrdia ich výrobcovia?

Predajcovia zázračných produktov sa zaštiťujú vyjadreniami odborníkov alebo úradov. Do akej miery sú hodnoverné?

■ Výrobci či predajcovia sa často pýšia aj rôznymi „certifikátmi“, ktoré majú potvrdiť vynikajúcu účinnosť práve ich výrobku. Certifikát, že výrobok spĺňa požiadavky na bezpečnosť potravín, musí mať u nás každý výživový doplnok – nehovorí však nič o jeho účinnosti, ale len o tom, že



nosti vlákniny), kyslomliečnych výrobkov a dostatok vhodných tekutín.

Okrem diét odporúčajú kadejakí podnikatelia so zdravím takzvanú črevnú sprchu, ktorá nás vraj zbaví škodlivín a zabije tisíce baktérií v čreve...

■ Črevná sprcha nie je nič iné len trochu „krajší“ ná-zov pre klystír a sľubuje nám

nej záhrady. Ľudia zo sídlisk a miest sú však odkázaní na to, čo im ponúkajú obchody – čo si vyberať do košíka?

■ Táto rada je z oblasti prevencie alergií. V posledných desaťročiach sa vďaka vede a technike významne zmenil spôsob života ľudstva a dnes nič nebráni tomu, aby sa nám počas 24 hodín dostali na stôl potraviny prakticky z ktoréhokoľvek kúta

zloženie – vzniká obezita, ateroskleróza a s ňou súvisiace srdcovo-cievne ochorenia, vysoký tlak, cukrovka, niektoré druhy nádorov a iné. Tuky z rôznych zdrojov majú odlišné zloženie a odlišný je aj ich vplyv na zdravie. Pred živočíšnymi tukmi s vyšším obsahom nasýtených mastných kyselín treba dávať prednosť tukom rastlinného pôvodu a tukom z rýb s vysokým podielom nenasýtených mastných kyselín. Pri výrobkoch typu „light“ alebo „0 % tuku“ si treba dobre pozrieť etiketu, čím sa odstránený tuk nahradil – tuk má totiž okrem mnohých iných aj dôležitú štruktúrnú funkciu v potravinách a významne ovplyvňuje aj ich vzhľad a chuť.

A čo taký zázračný elixír, akým je cesnak a cistruy? Práve lieta po internete aktuálny recept na jeho výrobu a užívanie...

■ Takýchto a podobných receptov na „zázračné elixíry“, ktoré sľubujú nespĺniteľné, je na internete množstvo. Niektoré sú čírym nezmyslom, iné majú aspoň nejaký racionálny základ. Možno súhlasí s tým, že aj cistruy, aj cesnak obsahujú bioaktívne látky s priaznivým vplyvom na zdravie. Dôkazy však pochádzajú najmä z experimentov na zvieratách alebo

Ako si podľa vás najlepšie uchováme zdravie?

■ Na túto otázku sa asi jedinou vetou odpovedať nedá. Určite však možno povedať, že v prevencii chorôb a v

Netreba chodiť do posilovní a fit centier – najprirodzenejším pohybom pre človeka je chôdza.

produkt neobsahuje toxické či iné zdraviu škodlivé látky a nemal by poškodiť zdravie užívateľa. Podobne je to aj s rôznymi (samozrejme, veľmi drahými) prístrojmi, ktoré nám predajcovia vnucujú a ktoré sa nám majú postarať o zachovanie alebo navrátenie zdravia. Aj tieto musia mať tzv. certifikát o zhode, ktorý potvrdzuje, že prístroj spĺňa technické požiadavky určené našou legislatívou, nič však nehovorí o jeho skutočnej účinnosti.

Osobitne v jarných mesiacoch sú médiá plné dobrých rád, ako si prečistiť organizmus. Ako teda?

■ Tieto „dobré“ rady vzbudzujú dojem, akoby sme si v tele celý rok hromadili zásoby toxických látok, a potom na jar, v rámci jarného upratovania, si ich z tela jednoducho vyhodíme. Aj tu sa často uplatňujú rozličné „zaručené“ detoxikačné prostriedky či kúry. Každý zdravý organizmus má vlastne a veľmi účinné detoxikačné mechanizmy – predovšetkým v čreve, pečeni a v obličkách – a pomocou nich sa prieběžne zbavuje všetkých prebytočných či nežiaducich látok. Človek, ktorý sa normálne zdravo stravuje, nepotrebuje žiadne osobitné „kúry“. Vhodné je občasné zaradenie do ďalšieho listka tzv. odľahčovacieho dňa – stravu zloženú prevažne zo zeleniny, ovocia, celozrnných obilnín (vzhľadom na vynikajúce „samočistiace“ schop-

sveta. Na rozdiel od rýchleho technického vývoja sa však genetický materiál človeka v priebehu desaťtisícov rokov až tak veľmi nezmenil, preto človek vie najlepšie spracovať potravu, ktorá sa od nepamäti prirodzene vyskytovala v jeho okolí. Na cudzokrajné a

exotické produkty môže organizmus zareagovať alergickou reakciou, preto sa pri výbere takýchto potravín odporúča opatrnosť a v detskom veku sa ich konzumácia neodporúča vôbec.

Budeme zdravší, ak budeme konzumovať iba takzvané ľahké tuky a odtučnené mliečne výrobky? Zabíja nás tuk?

■ Tuky vo výžive človeka hrajú jednu z kľúčových úloh v súvislosti so zdravím a úloha tukov vo výžive bola v posledných desaťročiach jednou z najdôležitejších oblastí hygienickej neškodnosti potravín, správny pitný režim a pravidelná telesná aktivita. Všetko, čo organizmus nedokáže z potravy využiť, sa črevom vylúči – vedť to je jeho prirodzená funkcia.

Odborníci odporúčajú jesť potraviny z oblasti, v ktorej človek žije, najlepšie z vlast-

podpore zdravia hrá výživa veľmi významnú úlohu, pretože príjem potravy je niečo, čo vykonávame sústavne a každodenne od prvého dňa života až po posledný výdych. Zdravá strava neznamená len výber zdraviu prospešných potravín, ale aj spôsob ich prípravy a celkový stravovací režim. Nie je jedno, či ten istý objem energie prijme po celodennom hladovaní výdatnou večerou (ako majú mnohí vo zvyku), alebo si ho rozdelíme do pravidelných 5 – 6 dávok. A ak na jednu misku váh položíme výživu, druhú musíme vyvážiť telesným pohybom. Netreba chodiť do posilovní a fit centier – najprirodzenejším pohybom pre človeka je chôdza – je to aeróbná aktivita, ktorá pri pravidelnom vykonávaní účinne spaľuje nadbytočné tukové zásoby a udržiava normálnu telesnú hmotnosť, posilňuje činnosť srdca, zrýchľuje metabolizmus, pomáha vypla-

z experimentálnych laboratórnych modelov. Účinky cesnaku na ľudí sa dlhodobo trajú, tieto poznatky pochádzajú predovšetkým z tradičného ľudového liečiteľstva Ďalekého východu, vedecké dôkazy účinkov na ľudský organizmus sa však získavajú veľmi ťažko. Čiže – súčasná veda uznáva priaznivé účinky na zdravie viacerých bioaktívnych látok v rastlinnej potravine, ale pred vyslovením takeého konkrétneho odporúčania, aké sa uvádza v „recepte“, by bol potrebný ešte veľmi rozsiahly vedecký výskum. Na základe súčasných vedeckých poznatkov sa odporúča konzumácia potravín bohatých na bioaktívne látky – rozličných druhov ovocia, zeleniny, celozrnných obilnín, strukovín, rastlinných olejov, orechov a semien, a netreba z nich vyrábať ani variť žiadne „zázračné elixíry“.

Zhovárala sa
Gabriela Rothmayrová