

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

Filozofická fakulta

Katedra asijských studií

**BAKALÁŘSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Čínská kuchyně jako lék – historická a současná perspektiva**

Chinese Cuisine as Medicine – Historical and Contemporary  
Perspective

OLMOUC 2021, Kateřina Babková

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Kateřina Šamajová

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2019/2020

Studijní program: Filologie  
Forma studia: Prezenční  
Obor/kombinace: Čínská filologie (ČINF)

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

Jméno a příjmení: **Kateřina BABKOVÁ**  
Osobní číslo: **F18369**  
Adresa: **Šibánky 125, Písek – Smrkovice, 39701 Písek 1, Česká republika**  
Téma práce: **Čínská kuchyně jako lék – historická a současná perspektiva**  
Téma práce anglicky: **Chinese cuisine as medicine – historical and contemporary perspective**  
Vedoucí práce: **Mgr. Kateřina Šamajová**  
**Katedra asijských studií – čínština**

### Zásady pro vypracování:

Cílem bakalářské práce „Čínská kuchyně jako lék – historická a současná perspektiva“ je zjistit, jak se současná čínská populace staví k čínské dietetice ve srovnání s tradiční, historickou perspektivou. Práce se zabývá čínskou kuchyní, jako klíčem ke zdravému životnímu stylu a mimo jiné se také věnuje jakým způsobem Číňané stravou dosahují, aby byl organismus v harmonii. Praktická část probíhá formou kvalitativního výzkumu v podobě rozhovorů. Cílem je zjistit, jaké znalosti mají Číňané ohledně této problematiky a odkud vědomosti získávají.

### Seznam doporučené literatury:

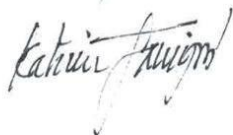
ANDERSON, Eugene N. *The Food of China*. Yale University Press, 1988. ISBN 978-0300047394  
CAMPBELL, T. Colin a Thomas M. CAMPBELL. *Čínská studie*. Hradec Králové: Svítání, 2014. ISBN 978-80-87629-02-4  
CHANG, Kwang C. *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives*. Yale University Press, 1977. ISBN 978-0300027594  
HUANG, T. H. *Science and Civilization in China: Part V, Fermentations and Food Science*. Cambridge University Press, 2000. ISBN 978-0521652704  
LU, Henry C. *Čínský systém léčby potravinami*. Fontána, 2004. ISBN 80-7336-137-X  
NEEDHAM, Joseph. *Science and Civilization in China: Part VI, Medicine*. Cambridge University Press, 2000. ISBN 978-0521632621  
SIMOONS, Frederick J. *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry*. CRC Press, 1991. ISBN 978-0849388040  
TURNER, Bryan S. a Yangwen ZHENG. *The body in Asia*. Berghahn Books, 2009. ISBN 1845455509

Podpis studenta:



Datum: 15. 07. 2020

Podpis vedoucího práce:



Datum: 15. 7. 2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré použité prameny a literaturu.

Olomouc,

.....

Podpis

## **Anotace**

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Babková

**Název katedry a fakulty:** Katedra asijských studií, Filozofická fakulta

**Název diplomové práce:** Čínská kuchyně jako lék – historická a současná perspektiva

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Kateřina Šamajová

**Rozsah práce:** 108 091 znaků včetně mezer

**Počet stran:** 63

**Počet použitých zdrojů:** 97

**Počet příloh:** 1

**Klíčová slova:** Čína, čínská kuchyně, pět elementů, tradiční čínská medicína, zázvor, zdravý životní styl, *Zingiber officinale*

Tato práce s názvem „Čínská kuchyně jako lék – historická a současná perspektiva“ se zaměřuje na téma zdravý životní styl v Číně a zejména na léčivé účinky zázvoru lékařského (*Zingiber officinale*). Klade si za cíl představit činitele formující a určující podobu čínské stravy a v rámci zdravého životního stylu rozšířit obzory ohledně postavení a funkce zázvoru jak v tradiční čínské medicíně, tak v kuchyni ve formě dochucovací složky.

Klíčovým faktorem je využití primární historické literatury, díky níž se poznatky a znalosti začaly rozšiřovat po celé Číně a do celého světa. Tyto znalosti jsou stěžejním materiálem v porovnání s vědomostmi současné čínské generace v praktické části. Formou kvalitativního výzkumu byl zjištěn rozsah znalostí o zázvoru, jeho využití v praxi a zdroj těchto znalostí. Ukázala se možná shoda důvodu použití zázvoru Konfuciem a současnými Číňany. Dále se ukázalo, že se v Číně zázvor využívá spíše ze zvyku jako koření než pro jeho léčivé účinky.

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla velice poděkovat vedoucí předkládané bakalářské práce, paní Mgr. Kateřině Šamajové, za její trpělivost, ochotu, cenné rady a celkovou pomoc při zpracování.

# Obsah

Anotace .....	3
Seznam tabulek, grafů, obrázků a příloh .....	6
Ediční poznámka.....	7
<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Definice zdravého životního stylu .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Čínská kuchyně.....</b>	<b>11</b>
2.1 Faktory ovlivňující stravu v Číně.....	13
2.1.1 Kultura a jazyk .....	13
2.1.2 Nábožensko-filozofické faktory .....	16
2.1.3 Přírodní faktory .....	19
2.1.4 Principy čínské filozofie.....	22
2.1.5 Shrnutí faktorů determinující čínskou stravu .....	27
<b>3 Zázvor neboli <i>Zingiber officinale</i> (生姜).....</b>	<b>28</b>
3.1 Využití zázvoru v rámci TČM .....	30
3.1.1 Historie zázvoru v TČM.....	31
3.1.2 Současné využití zázvoru v TČM.....	33
3.2 Využití zázvoru v čínských pokrmech.....	33
3.2.1 Historie čínských pokrmů se zázvorem.....	34
3.2.2 Současné využití zázvoru v čínských pokrmech .....	34
3.3 Shrnutí kapitoly „Zázvor lékařský neboli <i>Zingiber officinale</i> “ .....	35
<b>4 PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
4.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy .....	36
4.2 Metodika výzkumu.....	36
4.3 Shrnutí praktické části.....	38
<b>Závěr .....</b>	<b>41</b>
Resumé.....	43
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>44</b>
Přílohy.....	57

## Seznam tabulek, grafů, obrázků a příloh

### Tabulky

<b>Tab. 1</b> Znázornění nejfrekventovanějších čínských jídel v 10 čínských restauracích na českém území.....	11
<b>Tab. 2</b> Idiomy obsahující znak pro zázvor (姜) .....	14
<b>Tab. 3</b> Charakteristika nábožensko-filozofických směrů a způsob stravování na základě jednotlivých náboženství v Číně.....	17
<b>Tab. 4</b> Plodiny pěstované v ČLR na základě Köppen-Geigerovo členění.....	19
<b>Tab. 5</b> Aplikace teorie Yin a Yang na jednotlivé suroviny .....	24
<b>Tab. 6</b> Kategorické rozdělení potravin podle pěti elementů .....	26
<b>Tab. 7</b> Shennong becao 神农本草 (Yang 1998).....	32
<b>Tab. 8</b> Zhenglei bencao 证类本草 (Tang nedatováno).....	32
<b>Tab. 9</b> Compendium of Materia Medica: Ganmu bencao 纲目本草(Li 2003).....	32

### Grafy

<b>Graf 1</b> Výměra sklizené oblasti a množství produkce zázvoru v Číně roku 1961.....	29
<b>Graf 2</b> Výměra sklizené oblasti a množství produkce zázvoru v Číně roku 2019.....	29
<b>Graf 3</b> Export zázvoru z Číny mezi lety 1961–2019 .....	30

### Obrázky

<b>Obr. 1</b> Ukázka přípravy pečené kachny v pekingském muzeu .....	15
<b>Obr. 2</b> Socha čínského zelí v provincii Hebei ve městě Liaocheng.....	16
<b>Obr. 3</b> Aplikace pěti elementů na lidské tělo .....	25

### Přílohy

<b>Příloha č. 1</b> Celkové odpovědi respondentů na jednotlivé otázky.....	57
----------------------------------------------------------------------------	----

## Ediční poznámka

V práci se vyskytují čínské názvy ve zjednodušených znacích. Pro přepis čínských znaků a veškerých čínských názvů byla použita standardizovaná fonetická transkripce *pinyin*, s výjimkou ustálených čínských výrazů, které jsou v českém jazyce běžně používány (např. Peking, taoismus). Názvy pokrmů v českých restauracích nejsou psány českou transkripcí, nýbrž se jedná o specifický přepis danými restauracemi do latinky. Konkrétní díla se v textu vyskytují nejprve v *pinyin* a následně ve znacích, kdežto čínští autoři jsou v textu psáni pouze *pinyinem* a znaky se vyskytují až v následné celkové citaci. Pokud se v práci vyskytuje dílo vícekrát, znaky již nejsou zahrnuty. Text obsahuje také latinské názvy jednotlivých surovin v receptech tradiční čínské medicíny.

Veškeré překlady z anglického a čínského jazyka jsou přeloženy autorem.



## Úvod

Potrava je nezbytnou součástí života všech lidí na Zemi. Tuto potřebu máme všichni společnou, a přesto nás rozděluje do mnoha skupin. Společně s kulturou, tradicemi a náboženstvím se navzájem determinují, tím i zároveň ovlivňují náš každodenní život.

V posledních letech se způsob stravování dostal opět do popředí zájmu, zejména u mladší generace. Spolu s vývojem nové elektroniky a sociálních sítí se stále více prosazují různé stravovací styly – vegetariánství, veganství, vitariánství, fruktariánství, strava paleo a další. V této práci se autor zaměřuje na zdravý životní styl v Čínské lidové republice. Zkoumá, jaký vztah k němu mají její obyvatelé a odkud tyto vědomosti a zkušenosti čerpají.

V rámci nastolení a udržení harmonie organismu by se strava měla skládat z energeticky vyvážených potravin, které mají vysoký objem nutrientů. V Číně se těchto nutričně bohatých surovin pěstuje obrovské množství, mezi nejvýznamnější plodiny s velkým sytícím potenciálem patří kukuřice, rýže, sladké brambory, cukrová třtina, melouny, pšenice a česnek. V čínské kuchyni mají všechny tyto plodiny velké využití, obzvláště česnek, jenž se řadí do „svaté trojice“. Mimo česnek se tam řadí také jarní cibulka a zázvor, na který se tato práce zaměřuje. Věnuje pozornost jeho uplatnění nejen v tradiční čínské medicíně, ale také v běžném životě, kde se používá zejména jako koření k dochucení pokrmů. Opomíjeno není ani jeho postavení při současné pandemické situaci COVID-19. Častý výskyt zázvoru lékařského v receptech a jeho farmakologické využití jsou celosvětově známé.

Autorův zájem o zázvor vyvstává z vlastní zkušenosti s jeho zdravím prospívajícími účinky. Mnohdy se lze setkat se zázvorovým vývarem určeným nejen k léčbě nachlazení. Pro nespočet lidí je to nutnost, bez které se při onemocnění virového původu neobejdou. Tato práce rozšiřuje obzory ohledně vlastností a využití zázvoru lékařského v Číně jak při cestě k lepšímu zdraví, tak v rámci běžné stravy. Mimo jiné se zaměřuje na původ těchto znalostí a na znalosti současné čínské generace. K získání informací byly v teoretické části použity jak zdroje primární, sekundární, tak zdroje internetové.

Dotazníkové šetření v praktické části proběhlo formou kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru za pomoci tazatele. Osloven byl malý okruh Číňanů s hlavním cílem zjistit jejich postoj ke zdravému stravování, jejich znalosti ohledně léčivých účinků zázvoru a zdroj těchto znalostí.

# 1 Definice zdravého životního stylu

Zdravý životní styl je ústřední motiv a zároveň oblast mé práce. Je zásadní si ho nejdříve definovat, protože se jedná o termín, který má hodně relativní a subjektivní interpretaci, tudíž je zapotřebí poskytnutí objektivní, normativní definice.

Společně s genetickou vybaveností je zdravý životní styl základem pevného a dlouhého zdraví. Jedná se o „...ucelený, logicky propojený plánovaný systém chování člověka..., jež s dobrým pocitem a sebejistotou podporuje a zlepšuje svůj zdravotní stav“<sup>1</sup> (Brindyn a Brindyna 2017). Jinými slovy to lze v oblasti výživy popsat jednodušeji jako situaci, kdy si jedinec může vybrat, zda zvolí zdravou variantu pokrmu, nebo se přikloní k té, která se považuje za tělu neprospěšnou. Dodržování zdravé životosprávy může potupně vést k vyváženému životu po fyzické i psychické stránce.

Hlavními determinanty zdravého životního stylu jsou strava a pohybová aktivita člověka. Způsob stravovacích návyků do značné míry ovlivňuje lidský život. Potrava představuje zdroj energie, která je potřebná ke správné funkci organismu a celkově nezbytná pro život. Energetický příjem a výdej by měl být vyvážený, tudíž by mezi nimi měla vzniknout rovnováha udržující správný chod organismu.

Ačkoliv výše zmíněné informace vyjmenovávají pozitiva zdravé stravy pro tělo, obezita se stává stále větším problémem. Na vině může být rozsáhlá propagace nezdravé stravy za účelem výdělku, výroba pokrmů z levných surovin, nedostatek financí konzumenta – volba levnějších a, často méně zdravých potravin apod. Způsob stravování má velký dopad na hodnoty globálního úmrtí. Americká studie z roku 2017 prokázala, že zlepšení stravovacích návyků by mohlo zachránit průměrně jeden z pěti životů (GBD 2017 Diet Collaborators 2019).

V současné době pandemie COVID-19 se mnoho rodin ocitá izolovaných ve svých domovech se značně omezenými pohybovými aktivitami ve venkovním prostředí. Uzavřené školy, posilovny, sportovní centra, obchody a mnoho dalšího zkomplikovalo životy milionů lidí nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Současný lockdown má nepříznivý vliv na mentální stav, společenský život a emocionalitu zdravých adolescentů (Prime et al. 2020). Společně s vývojem situace se zvyšuje také celosvětový procentuální podíl lidí s nadváhou. Ashby (2020) naznačuje, že pandemie zhoršuje problémy spojené

---

<sup>1</sup> Přeloženo z angličtiny: „...integral, logically interconnected, thought over and planned system of behavior of the person which he carries out not on coercion, and with pleasure and confidence that it supports a healthy state“

se zdravým stravováním. Výsledky jeho výzkumu ukázaly, že míra nezdravého stravování byla vyšší zejména u lidí patřících do již rizikové skupiny s nadměrnou obezitou.

Nedávná studie potvrdila souvislost úzkosti a depresí s vykonáváním menší fyzické aktivity během této pandemie (Puccinelli et al. 2021). Zavřené restaurace, trhy s čerstvou zeleninou a další změny vedou k pohodlnějšímu způsobu stravování. Se snazší dostupností se setkáme obzvláště u okének rychlého občerstvení. Pokud je tato strava konzumována pravidelně, může dojít k výkyvu hodnot potřebných nutrientů v těle. Ze surovin obsahujících příliš mnoho nasycených tuků, fosfátů a jednoduchých cukrů se zvyšuje hladina cholesterolu v krvi (Rizou et al. 2020, Abukabda a Razzaque 2021). Tyto faktory lze považovat za příčinu vyššího procentuálního podílu obézních lidí, tedy rizikové skupiny, během pandemie COVID-19.

The Heart Association radí, že pravidelné dodržování zdravých návyků je klíčem k posílení imunitního systému, k prevenci zdravotních problémů a následně k eliminaci šíření koronaviru nejen u starších a rizikových osob (Bamforth 2020). Je zapotřebí navzdory obtížným podmínkám dodržovat zdravý životní styl, přizpůsobit se okolnostem a, v rámci možností, provozovat dané činnosti doma. Pomocí může být i nepřetržitý kontakt s rodinou, přáteli, případně vyhledání odborné pomoci (Sarraf-Razavi et al. 2021).

Moderní doba plná elektroniky se i mimo pandemickou dobu do velké míry podílí na inklinaci k sedavému způsobu života člověka. Vznikají stále nové elektronické přístroje a gadgety pro usnadnění práce, do zaměstnání jezdí lidé osobními auty či veřejnou dopravou. Mimoto kvůli současnému „on-line“ životu jsme nuceni neustále sedět u počítače a být v nepřírozené poloze. Za cílem udržení si ideální hmotnosti a prevence mnoha zdravotních komplikací vydala Světová zdravotnická organizace WHO nové doporučení dospělým osobám (18–64 let) zapojit aerobní fyzickou aktivitu střední intenzity alespoň po dobu 150–300 minut denně (WHO 2020), ať už jde o chůzi, posilování, běh, plavání či jiné sporty.

Dalšími faktory, které přispívají k vyváženému životnímu stylu, jsou relaxace a regenerace těla, rovnováha organismu, dostatek spánku a vnitřní klid, kdy se jedinec vyhýbá situacím, které v něm mohou vyvolat pocity stresu či úzkosti. Na kvalitu všech těchto činností má způsob stravování podstatný vliv.

## 2 Čínská kuchyně

Při definici čínské kuchyně v oblasti zdravého životního stylu je zapotřebí podrobněji specifikovat její formující faktory z historie a současnosti. Kapitola nejprve definuje důležité postavení čínské stravy v evropském prostředí a následně vyjmenovává jednotlivé činitele utvářející její podobu.

Čínská kuchyně se zdá být ve světě velmi známou a jednou z nejoblíbenějších kuchyní vůbec. Průzkum mezi britskými dospělými obyvateli ukázal, že 87 % (z celkového počtu 3051 dotazovaných osob) má v rámci orientální kuchyně nejraději právě tu čínskou (Yip 2016, s. 10). V České republice (ČR) lze najít nespočet restaurací se zaměřením na tento typ stravy. Obvykle je připravovaná přímo Číňany, přesto se ale ve většině případů od typické čínské chuti liší.

Vezmeme-li v potaz nabídku čínských restaurací na českém území, můžeme pozorovat výskyt několika stejných pokrmů (jedná se o znalost nabídky jídel čínských restaurací převážně typických v České republice). Například maso ve sladkokyselé omáčce, rýžové nudle, kung-pao, maso po sečuánsku, tradiční pečená kachna a dále (viz *Tab. 1*).

*Tab. 1* Znázornění nejfrekventovanějších čínských jídel v 10 čínských restauracích na českém území<sup>2</sup>

Kung-pao	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maso osmi pokladů	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Smažené nudle/rýže	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maso po sečuánsku	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Tradiční pečená kachna	●		●		●	●	●	●	●	●
Maso ve sladkokyselé omáčce		●	●	●		●	●	●	●	●
Maso po hunansku				●	●	●		●	●	●
Polévka „Hun-tun“			●	●	●	●		●		
„Ma-po“ toufu		●				●				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zdroj: Vlastní zpracování podle nabídky jídelních lístků jednotlivých restaurací.

1 – Qin restaurace (Liberec); 2 – Zhu te miao (Olomouc); 3 – Čínská restaurace Shanghai (Olomouc); 4 – Jin Man Lou (Praha); 5 – YOUYOUGE (Praha); 6 – Huang he (Praha); 7 – Čínská restaurace Chang Cheng (Písek); 8 – Hong Kong (Příbram); 9 – Čínská restaurace Yi Pin Xiang (Hradec Králové); 10 – China Point (Opava)

<sup>2</sup> Názvy pokrmů nejsou psány českou transkripcí, nýbrž se jedná o specifický jazyk daných restaurací.

Pozn.: Tabulka vznikla pomocí webových stránek uváděných restaurací a internetové domény damejido.cz. Zobrazuje porovnání výskytu pokrmů v náhodných čínských restauracích po ČR. Levý sloupec obsahuje nejfrekventovanější pokrmy a každý oranžový bod znázorňuje výskyt pokrmu v dané restauraci.

Z tabulky vyplývá, že tato jídla jsou populární vzorek čínské kuchyně v Česku, z nichž nejvíce ikonické je kung-pao. Lze předpokládat, že se všechny tyto pokrmy na trhu ujaly a strávníci jsou s jejich chutí spokojeni. Mnohdy ale s pravou čínskou kuchyní nemohou být srovnávány. Tyto restaurace často přizpůsobují chutě jídel chutím západním. Zákazník tak ochutná něco nového, ale stále cítí návaznost na stravu, kterou běžně zná a jí.

Jak dokládá studie Kateřiny Šamajové (2016), kung-pao je typickým reprezentantem upravené čínské kuchyně. Nicméně v českém prostředí je jeho příprava ovlivněna okolními faktory, které způsobují odklon od autenticity. Jedním z těchto faktorů je a) záměna ingrediencí za ingredience více dostupné či lze předpokládat, že se jedná o pragmatičtější přístup dotyčného, který pokrm připravuje. Zaměňuje se tedy čerstvý zázvor za sušený a sójová omáčka je v některých případech nahrazena worcesterovou. Navíc se v českém receptu objevují ingredience, které do autentického receptu nepatří. Příkladem může být koření kari, vejce a kečup. b) Chudší postup přípravy. Čínský recept zahrnuje poměrně větší množství jednotlivých kroků, zatímco český recept postup zkracuje. V případě kung-paa čítá autentický recept přibližně 20 kroků a ten český okolo 12. Samotná délka přípravy má také důležitou roli. Kratší tepelná příprava pokrmu zachovává jeho svěžest. V českém prostředí se příprava ingrediencí před počátkem vaření podceňuje, vzniká tak prodleva, kdy se tepelná příprava protahuje a pokrm začíná mít celistvější podobu.

Dostupnost velké škály různých přísad a surovin v Čínské lidové republice (dále ČLR nebo Čína) dává lidem nespočet možností k jejich využití, nápaditost je pro tuto kuchyni typická. Podle zkoumaného množství produkce plodin v Číně v roce 2019 vychází, že nejvíce pěstovanými plodinami jsou kukuřice, rýže, brambory, okurky, jablka, lilek, zelí a dále cibule a česnek (FAO 2019). Mimo export jsou tyto suroviny běžně používanými při přípravě pokrmů. Na dochucení nesmí chybět „svatá trojice“ čínské kuchyně, její základ – česnek, zázvor a jarní cibulka<sup>3</sup> (Asimeng a Zhang 2019). Tyto suroviny jí dodávají její typickou chuť.

---

<sup>3</sup> Někdy se mezi svatou trojici čínské kuchyně řadí také chilli.

## 2.1 Faktory ovlivňující stravu v Číně

Podoba čínského pokrmu je ovlivněna jak vnějšími přírodními činiteli, tak kulturou, náboženstvím až po principy čínské filozofie. Tato kapitola se věnuje nejen podrobnějšímu a přehlednějšímu rozčlenění těchto činitelů, ale také nastiňuje odlišné funkce jídla v těchto sférách.

V minulosti se potrava našich předků (od primátů po australopitéky) skládala zejména z potravin rostlinného původu a masa. Společně s evolucí se vyvinul i komplexnější způsob stravování. Současný moderní člověk (*Homo*) se již neváže pouze na jednoduchou stravu, ale naskytuje se mu více výživných potravin a způsobů jejich využití. (Anderson 2014, s. 20)

Anderson (1988, s. 57) vymezuje dobu pro zásadní formování čínské kuchyně, jako ji známe dnes, konec dynastie Song (960–1279 n. l.). Jednou z příčin mohla být nutnost nasycení obyvatel, jejichž počet se v té době zdvojnásobil. Vývoj stravy a agrikultury se zdál být nevyhnutelný. (Ibid., s. 59)

V současnosti je Čína s 1 444 216 107 obyvateli (FAO k roku 2021) nejlidnatější zemí světa a na její půdě se nachází 56 etnických skupin. Díky rozsáhlému území ČLR a bohaté kultuře má čínská strava mnoho podob. Vzhled její geografické sféry představuje jednu z nejdramatičtějších krajin světa – od nejvyšší hory na světě, Everest (8 849 m n. m.), po druhou nejníže položenou oblast, Turfanskou proláklinu (–154 m n. m.) (Anderson 1988, s. 1). Rozmanité prostředí a mnoho dalších faktorů dávají vzniknout velmi pestré stravě.

### 2.1.1 Kultura a jazyk

Kromě rituálního<sup>4</sup> způsobu konzumace za účelem přežití jedince vyjadřuje potrava hlubší symboliku. Jedním z hlavních faktorů formující způsob stravování od počátku civilizace je kultura. Jídlo zde představuje jistý symbolický odkaz, který hraje klíčovou roli v utváření společnosti. Má významnou funkci, je využíváno zejména za záměrem socializace a je to nástroj komunikace, který sloužil k „...vyjádření sociopolitických hodnot a představ o lidské morálce a ctnosti“<sup>5</sup> v rané Číně (Sterckx 2011, s. 5). Může

---

<sup>4</sup> Rituál zde chápeme jako habitární denní činnost.

<sup>5</sup> Přeloženo z angličtiny: „...expressed sociopolitical values and ideas about virtue and human morality.“

znázorňovat symbol lásky a bezpečí (Anderson 2014, s. 83), symbol poděkování a odpuštění, ale je také „předmětem snobismu, manipulace a debat“<sup>6</sup> (Ibid., s.6).

Čína je jednou ze zemí, kde potrava stojí na nejvyšším žebříčku. Její význam a postavení ve společnosti lze viditelně pozorovat v architektuře, kde se stavba tradičních čínských domů situovala zejména okolo kamen, na kterých mohl vařit pouze majitel obydlí (Anderson 1988, s. 149). Reflexe jídla je evidována i v samotném jazyce. Existuje nespočet idiomů, které vyzdvihují či dokonce upozorňují na důležitost stravy. Jeho význam v jednotlivých frázích se metaforicky přenáší do každodenního života. Jak je patrné z Tabulky 2, idiomy jsou častým jazykovým jevem obsahující odkaz na postavení jídla v čínské kultuře. Pro představu je zde uveden i doslovný překlad a symbolika suroviny v jednotlivých idiomech.

*Tab. 2 Idiomy obsahující znak pro zázvor (姜)*

Idiom	Pinyin	Doslovný překlad	Symbolismus
1. 冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生开药方	dong chi luobo xia chi jiang, bu yong yisheng kai yaofang.	V zimě jezte ředkvičky a v létě zázvor. Tak vám lékař nebude muset předepisovat žádné léky.	Popis důležitosti léčivých účinků zázvoru lékařského.
2. 姜还是老的辣	jiang haishi lao de la	Starší zázvor je štiplavější.	Čím je zázvor starší, tím se zintenzivňují jeho dobré vlastnosti (čím je člověk starší, tím je moudřejší).
3. 老鼠搬姜	laoshu ban jiang	Jako když myš hýbe zázvorem.	Zde se symbol projevuje z hlediska velikosti a síly myši oproti kořenu zázvoru (někdo dělá něco zbytečně).
4. 姜桂余辛	jiang gui yu xin	Chuť zázvoru a skořice je postupem času více štiplavá.	Podobně jako u idiomu č. 2, zde zázvor společně se stářím zvyšuje své účinky.
5. 熬姜呷醋	ao jiang ga cu	Vařit zázvor a popíjet ocet.	Metafora života a bídy, kdy je jedinec nucen „jíst“ pouze koření.

Zdroj: Vlastní zpracování podle následujících zdrojů: 1 (Xin 2020), 2 (ChinesePod LLC, 2021), 3 (Aizhan.COM, 2009–2018), 4 (Native Chinese Web Dictionary), 5 (ChineseWords.org).

Pozn.: Doslovný překlad byl přeložen z čínštiny a přenesený význam byl částečně přeložen z angličtiny a částečně z čínštiny autorem.

<sup>6</sup> Přeloženo z angličtiny: „It is subject to snobbism, manipulation, and debate.“

V tabulce můžeme pozorovat různorodost významu slova zázvor. Objevuje se zde důležitá funkce a síla této suroviny. Většina idiomů reflektuje léčivé účinky zázvoru a jeho nepostradatelnost při léčbě nemocí. V Číně má zázvor velký význam obzvláště v oblasti tradiční čínské medicíny (TČM), nicméně nachází své postavení i ve stravě, kde se řadí mezi jedno z nejpoužívanějších koření Asie (viz kapitola *Zázvor neboli Zingiber officinale*).

Mezi kulturní faktory formující podobu čínské stravy patří i festivita a tradice. Všechny provází celým rokem, je to historický odkaz, který si našel důležité postavení v naší kultuře. Pro Čínu jsou tyto zvyky a tradice podstatné, jak dokazuje studie Carol X. Zhang (2019), má k nim hluboký emocionální vztah. Oslavy jsou často velkolepého charakteru. Na stole by neměly chybět tradiční pokrmy, které jsou pro daný svátek typické. Jejich způsob přípravy a podoba se liší v závislosti na místě slavení. Za zmínku stojí například sváteční koláčky 月饼 (yuebing) neboli měsíční koláčky, které se připravují při oslavách Svátku dračích člunů. V severní Číně obsahují slanou nádivku, která se skládá z masa. Na jihu je nádivka většinou sladká a připravovaná z fazolové pasty, ořechů a datlí. Dalším příkladem jsou 元宵 (yuanxiao), které jsou tradiční pochoutkou při oslavách Svátku lampionů. Stejně jako u měsíčních koláčků se náplň může lišit v závislosti na místě přípravy. V severní Číně se z této náplně utvoří kulatý tvar a obalí v mouce, naopak v jižní Číně je náplň zabalována do rýžového těsta.

Potvrzení, že je jídlo středem tamní pozornosti, dokazuje i jeho zastoupení v umění. Názorným příkladem je muzeum v Pekingu věnované pouze pečené kachně nebo socha čínského zelí nadměrné velikosti v provincii Hebei ve městě Liaocheng (viz *Obr. 1 a 2*).



*Obr. 1 Ukázka přípravy pečené kachny v pekingském muzeu*

Zdroj: (Patience 2014)





*Obr. 2 Socha čínského zelí v provincii Hebei ve městě Liaocheng*

Zdroj: (Shanghaiist.com 2018)

### **2.1.2 Nábožensko-filozofické faktory**

Podobně jako v kultuře i v rámci nábožensko-filozofického postoje zaujímá jídlo důležitou pozici. Znázorňuje symbol odpuštění, poděkování, symbol oddanosti, ale také symbol úcty (Anderson 2014, s. 189). Uctívání předků a Boha ve formě obětování jídla a nápojů je v tradiční a současné Číně hluboce zakořeněno. Pokrmy, díky své kvalitě a rozmanitosti chutí a barev, mají poskytnout oběti úžasnou podívanou, tudíž se řadí k jedním z hlavních nástrojů pro komunikaci s duchovním světem (Sterckx 2011, s. 83). Uctívání představuje formu rituálu či tradice, která se stala neodmyslitelnou součástí čínské společnosti (Hu 2016).

Vezmeme-li si samotný znak pro náboženství „教“ (jiao), lze z něho vyvodit jednu z možných interpretací, jakým způsobem Čína na náboženství nahlíží. Tento znak se také překládá jako „učení“. Levý radikál „孝“ (xiao) znamená „poslušnost vůči rodičům a předkům“, část tohoto radikálu „子“ (zi) se překládá jako „dítě“, následná pravá strana znaku – fonetikum „攴“ (pu) je v překladu „něco tlouct, zatloukat“ (LINE Dictionary: Chinese-English, znak 教). Pokud si dáme jednotlivé významy dohromady, vznikne nám ucelená myšlenka, že a) Číňané nahlíží na náboženství jako na jakousi formu učení a b) tamní děti se učí uctívat své rodiče a předky již od útlého věku.

V rané Číně se používal známý termín „tři učení“ 三教 (sanjiao) představující tři náboženství – konfucianismus, buddhismus a taoismus. Tato učení byla určena zejména

pro vzdělanecké elity, obyčejný lid vyznával lidové náboženství, které se zaměřuje právě na uctívání předků. (Hu 2016) Po tom, co se dostal zakladatel ČLR, Mao Zedong (1893–1976), k moci, bylo kvůli jeho odporu ke starým přežitkům<sup>7</sup> konfucianství potlačeno (Gregor a Chang 1979). Do jaké míry ovlivňuje současnou společnost je vzhledem k nedostatku celostátních dat obtížné definovat. Množství věřících a jeho vývoj je v čínském měřítku prakticky nemožné určit. Nicméně podle prvního průzkumu čínského duchovního života (Chinese Spiritual Life Survey) z roku 2007 se zjistil negativní vliv vzdělání na uctívání Bohů (Hu 2016). U vzdělaných lidí je velká pravděpodobnost, že se při vysvětlení nadpřirozeného světa přikloní spíše k vědě, a tudíž se spolu se zvětšujícím se počtem vzdělavců snižuje i počet lidí uctívající předky (Hu 2016).

V současné době se na čínském území nachází nejvíce věřících uznávajících buddhismus na světě – odhaduje se okolo 185–250 miliónů praktikantů (Albert a Maizland 2020). Mimo buddhismus se dostal do popředí také islám, jehož tamní zastupitelé sčítají přibližně 25–30 milionů (Israeli 2012).

Všechny zmíněné směry se od sebe liší, ale zároveň jsou si velmi podobné. V každém z nich hrálo a hraje významnou roli jídlo. V rámci náboženství se z jídla stává komplexní součást života. Kromě předmětu k obětování je kladen důraz také na způsob stravování věřících. Je důležité, aby se drželi jistých zásad, které jsou určeny ve svaté knize daného směru, nicméně jak dokládá několik zdrojů (Anderson 2014, s. 196, Bukhari et al. 2019), tak v praktickém životě se jimi málo kdo řídí. Pro představu způsobu stravování v jednotlivých náboženstvích jsou, z důvodu větší přehlednosti, uváděny tyto informace v tabulkové formě, kde se vyskytuje i stručná charakteristika jednotlivých nábožensko-filozofických směrů.

*Tab. 3 Charakteristika nábožensko-filozofických směrů a způsob stravování na základě jednotlivých náboženství v Číně<sup>8</sup>*

<b>Konfucianismus</b>	
Charakteristika	Filozofický směr či doktrína založena na textech filozofa Konfucia (551–479 př. n. l.). Představuje jakousi příručku etikety. Říká, že člověk by měl být ochotný, skromný, měl by se sebevzdělávat a mít celkově vhodné chování vůči společnosti (Fieldhouse 2017, s. 131).

<sup>7</sup> Kampaň proti čtyřem starým (myšlení, kultura, obyčej a zvyky) v rámci Kulturní revoluce v Číně (1966–1976).

<sup>8</sup> Informace o stravování v rámci jednotlivých náboženství se mohou lišit v závislosti na prostředí, zvycích a preferenci věřících.

Způsob stravování	Sám Konfucius musel mít všechny suroviny v pokrmu nakrájeny na malé kousky, aby se vešly přesně do pusy. Jídlo by mělo být čisté, čerstvé, estetické a hlavně vyvážené. (Xie 2016, s. 260) Často používané suroviny – rýže, zelenina, maso, kvalitní víno a zázvor <sup>9</sup> (Fieldhouse 2017, s. 132).
<b>Buddhismus</b>	
Charakteristika	Vyznačuje se vírou v reinkarnaci, meditací, soucitem a moudrostí. Cílem tohoto směru je odolat sobectví a touhám a dosáhnout nirvány (oproštění se od všeho zlého, osvícení). (Fieldhouse 2017, s. 80)
Způsob stravování	Buddhistické stravování je, z důvodu víry v možnou reinkarnaci ve zvíře a naopak, založeno na vegetariánství. „Vyhýbají se silně aromatickým potravinám, jako je cibule, česnek, pažitka, šalotka a pórek.“ <sup>10</sup> (Fieldhouse 2017, s. 83)
<b>Taoismus</b>	
Charakteristika	Věří, že je vše na světě spolu úzce propojeno. Vesmír a svět funguje na bázi teorie Yin a Yang 阴阳 (protiklady), energie Qi 气 a pěti elementů 五行 (viz kapitola Principy čínské filozofie). Zastává názor, že by lidé měli žít v harmonii s přírodou. (Fieldhouse 2017, s. 539)
Způsob stravování	Taoisté si zakládají na zdravé stravě, která harmonizuje organismus. Cílem zdravé stravy je maximalizovat Qi v těle. Konzumují zejména lokální a sezónní potraviny. (Ibid. s. 541) Často používané suroviny – obilniny, rýže, sezam, chřest, tuřín, řepa, citrusy, meruňky, švestky. Naopak se vyhýbají mléčným výrobkům a silně aromatickým kořením z důvodu špatného trávení těchto potravin. (Ibid., s. 540)
<b>Islám</b>	
Charakteristika	Patří k monoteistickému náboženství (Allah). Věřící (muslimové) se řídí zejména slovem Božím, které je provází na každém kroku. (Fieldhouse 2017, s. 297)
Způsob stravování	Stravovací styl muslimů je velmi přísný. V určité dny je doporučen půst, kdy by se nemělo nic konzumovat, pít ani kouřit. Jídla se může dotýkat pouze pravá ruka (levá je pokládána za nečistou). Potraviny jsou rozděleny do třech kategorií podle toho, jestli se jíst smějí (halal), jsou pochybné (mushbooh) anebo úplně zakázané (haram). Konzumace vepřového masa, alkoholu a živočišných potravin, které zemřely přirozenou smrtí, je zakázána. (Ibid., s. 298)

Zdroj: Vlastní zpracování podle informací od Fieldhouse (2017) a Xie (2016).

<sup>9</sup> Bylo známo, že Konfucius musel mít při každém pokrmu u sebe zázvor (Xie 2016, s. 260), jenž napomáhá trávení.

<sup>10</sup> Přeloženo z angličtiny: „...avoid eating strong-smelling plants such as onion, garlic, chives, shallot, and leek...“.

### 2.1.3 Přírodní faktory

Ačkoliv se naše planeta mění, ubývá zeleně, přibývají obyvatelé a budují se nové stavby, nelze popřít, že je člověk stále součástí přírody. Navzájem se ovlivňujeme, a přesto je příroda silnější. Každá země má jiné životní podmínky v závislosti na prostředí, ve kterém se nachází. V čínském měřítku je rozdíl životní úrovně mezi obyvateli obrovský, z tohoto důvodu nelze opomenout ani přírodní činitele, jež denně ovlivňují celý svět.

Jedním z nejdůležitějších faktorů je klima. Z geografického hlediska je Čínská lidová republika s rozlohou 9 600 013 km<sup>2</sup> (FAO k roku 2018) třetím největším státem na světě, hned po Kanadě a Rusku. Díky tomu jsou na území Číny zastoupeny čtyři podnebné pásy a pět klimatických oblastí. Feng a Du (2020) se ve své studii o změně čínského klimatu opírají o Köppen-Geigerovo členění, které je založeno na vegetačních typech oblastí. Vegetační typy jsou považovány za „nejspolehlivější srovnávací indikátor klimatických podmínek oblastí ve světě“ (Horálek 2013, s. 41). Toto členění lze v Číně aplikovat následovně. Pomocí písmen A až E je identifikováno pět tříd: A – tropické, B – suché (aridní a semiaridní), C – mírné, D – chladné a E – polární. Každý tento druh se dále dělí podle sezonních teplot do dalších kategorií (Feng a Du 2020). Podle tohoto členění je možné rozdělit jednotlivé oblasti Číny.

*Tab. 4 Plodiny pěstované v ČLR na základě Köppen-Geigerovo členění*

Typ podnebí	Oblast Číny	Plodiny
<b>A</b>	Hainan	Rýže, cukrová třtina, ananas, liči, mango, černý pepř, čaj, kešu
<b>B</b>	Severní část Tibetské náhorní plošiny a západní část plošiny Vnitřního Mongolska	Kukuřice, bavlna
<b>C</b>	Jižní Čína	Rýže, čajovník, bavlna, tabák, brambory, zázvor, zelenina
<b>D</b>	Severovýchodní rovina a Velká čínská nížina	Pšenice, rýže, kukuřice, proso, kaoliang, ječmen, sójové boby, cukrová řepa, bavlna, tabák, podzemnice olejná, hroznové víno, broskve, zelenina
<b>E</b>	Tibetská náhorní plošina	Kukuřice

Zdroj: Vlastní zpracování dle získaných informací od Feng a Du (2020), Twitchett et al. (2021), Horálek (2013), Falkenheim (2019).

Z Tabulky 4 je patrné, že tamní klimatické podmínky mají velký vliv na pěstování jednotlivých surovin. Pěstování plodin se soustředí zejména do jižní, severní a severovýchodní Číny z důvodu vhodných klimatických podmínek a dostatku vláhy. Důležitými plodinami jsou rýže, kukuřice a proso. Čína je také největším světovým producentem podzemnice olejně (FAO 2019). Arašídové jsou výborným zdrojem bílkovin, nicméně studie prokázaly, že se v nich často vyskytuje velké množství plísňového toxinu s názvem aflatoxin. Tyto karcinogenní látky mohou při nadměrné konzumaci přispět ke vzniku rakoviny jater (Campbell et al. 2010, s. 49). Je možné, že za vznik epicentra onemocnění rakoviny jater v severovýchodní provincii Jiangsu může právě tato látka obsažená v arašídách, kukuřici a dalších ořechovinách pěstovaných v tamních podmínkách (Chen et al. 2019; Hoffmann 2021). K tomuto onemocnění přispívá také nevhodné klima, obzvláště vlhké podnebí (Hoffmann 2021).

Společně s přírodními podmínkami má výskyt pěstování jednotlivých plodin také vliv na utváření klasických čínských kuchyní. Sečuánská kuchyně je ve světě známá zejména díky své ostrosti. Pokud se podíváme na data produkce chilli v Číně, zjistíme, že provincie Sichuan je opravdu jednou z hlavních čínských oblastí produkující tuto potravinu (Guo et al. 2017). Severní pekingská kuchyně se skládá převážně z kukuřice, pšenice a prosa, které tvoří přílohu nejen k masu a zelenině. Z tabulky je zřejmé tamní pěstování všech těchto surovin. Podle Elisabeth Rozin (in Simoons 1991, s. 47) se tento druh kuchyně opírá mimo jiné i o dochucovací složky sójovou omáčku, rýžové víno a zázvor.

Klimatické podmínky určující pěstování všech těchto plodin jsou stále více proměnlivé, a to se projevuje i na podmínkách života člověka na zemi. Studie se přiklánějí k názoru, že globální oteplování může za častější vznik zemětřesení, tsunami a erupcí vulkánů. Při vyšší teplotě začínají ledovce tát, tání způsobí odlehčení pevniny a důsledkem nižší hmotnosti vznikne „odrazový efekt“. (Herndon 2017, McGuire 2012) V současné době se vzhledem ke globálnímu oteplování průměrná teplota každý rok nezadržitelně zvyšuje. Podle organizace WHO (2015) by se měla teplota okolo roku 2100 v Číně zvýšit o 6,1 °C s porovnáním teplot v roce 1990. Tento jev zapříčiňuje větší množství potřebné vláhy na zalévání. Od reformy a politiky otevření Číny světu se spotřeba vody rapidně zvýšila zejména z důvodu industrializace a urbanizace. Nedostatek vodních zdrojů je v Číně kritický a nerovnoměrné rozprostření vodních toků je jeden z hlavních problémů. Většina vodstva se rozkládá v jižní Číně, nicméně, ačkoliv se na

jihu nachází dostatek vody, značná část je nepoužitelná v důsledku silného znečištění. (Dou 2018)

Jedním z faktorů způsobující změnu klimatu v jednotlivých oblastech Číny jsou monzuny přinášející vydatné deště. Pokud se silný déšť rozšíří více na sever než obvykle, vyskytnou se povodně, pokud déšť nedosáhne obvyklého měřítka, bude zemi sužovat sucho (Anderson 1988, s. 6). Nížiny severní a centrální Číny se postupně zaplavují a důsledkem naplavenin se z nich stává velmi úrodná půda (Ibid.). I z tohoto důvodu se zemědělství dostalo oproti minulým staletím do popředí většího zájmu.

Agrikultura se stala nejen v samotné Číně, ale i ve světě důležitou součástí formování státu a civilizace. Toto odvětví lidské činnosti se začalo utvářet okolo roku 10 000 př. n. l. na Blízkém východě a v jihovýchodní Evropě (Anderson 1988, s. 10). Čínská agrikultura se vyvíjí od roku 8 000–7 000 př. n. l. a zároveň s ní i hrnčířství (Chang in Anderson 1988, s. 10). Sklizené plodiny bylo potřeba uchovávat v nádobách, tudíž se rozvíjela i technika keramické výroby a podoba nádob.

Postupem času se na agrikulturu začalo nahlížet jako na jedno z východisek k osamostatnění státu. Nedávná čínská vyhláška prezidenta Xi Jinpinga a ministra zemědělství Tang Renjiana stanovuje další postup v oblasti agrikultury pro rok 2021 (Plaček 2021). Čína se bude zaměřovat zejména na pěstování základních obilovin (kukuřice, sójové boby...) s cílem navýšení zásob a dosažení vyšší míry soběstačnosti (Ibid.). Čím dál tím více klade důraz na nutnost oproštění se od zbytku světa a nezávislosti na importu. Společně se stále rostoucí ekonomikou a klimatickými změnami se však začínají podmínky pro pěstování zhoršovat. V některých oblastech jsou dokonce kritické. Na tento problém lze nahlížet ze dvou rovin: a) z důvodu rychlého růstu populace se zvyšuje i poptávka po bydlení. Rozšiřování obytných zón má za následek úbytek potřebné zemědělské půdy, zemědělci jsou tak odkázáni na maximalizaci produkce plodin nezávisle na výměře půdy. Důležité je pěstování vysoce produktivních plodin (kukuřice, rýže, pšenice, proso...) a efektivní využití vodních zdrojů. (Du et al. 2018; Anderson 1988) b) Zvýšení hladiny troposférického ozonu (O<sub>3</sub>) v důsledku ekonomického růstu snížilo roční produkci biomasy lesních stromů o 11–13 % a produkci rýže a pšenice o 8 % (Feng 2019).

Přírodní faktory nepochybně ovlivnily a nadále ovlivňují vznik a vývoj agrikultury nejen v Číně, ale po celém světě. Velká rozloha ČLR, na jejímž území se rozprostírají všechny klimatické pásy, dává tamním lidem možnost pěstovat různorodé plodiny. Podle

dostupnosti těchto surovin v jednotlivých provinciích a zároveň spolu s rozvojem kultury a tradic se vyvinuly i tradiční pokrmy regionální čínské kuchyně.

#### **2.1.4 Principy čínské filozofie**

Doposud byly uvedeny faktory, které formovaly čínskou kuchyni jako soubor zdravých a nezdravých pokrmů. Na vývoj zdravé čínské stravy mají vliv především faktory opírající se o taoistickou filozofii světa, jejímž cílem je popsat fungování všeho na zemi a celého vesmíru. Nástrojem popisující fungování lidského těla se stala TČM, která pomocí znalostí těchto principů léčí a harmonizuje tělo a lidský organismus. Jeden z cílů je ovlivnit konstituci, tedy genetické dispozice, které má každý dán po svých rodičích a prarodičích. Pokud se v rodině vyskytuje dědičná choroba, je zapotřebí ji zachytit včas a léčit správnými metodami. TČM se zaměřuje nejen na dědičné choroby, ale na všechna různá onemocnění. Věřící, že správnou stravou lze dosáhnout uzdravení. V této kapitole jsou vysvětleny především ony ovlivňující faktory, více informací o TČM je psáno ve spojitosti se zázvorem (viz kapitola *Zázvor neboli Zingiber officinale*).

Nejprve je na úvod zapotřebí vysvětlení několika základních termínů, které se budou vyskytovat v následujícím textu.

#### **Qi**

V období Válčících států (475–221 př. n. l.) byl pojem Qi poprvé zmíněn Yin Yunem, který ho popisoval jako základ hmotné existence (Zhang a Rose 2002). Číňané chápali Qi jako podstatnou sílu a energii, nutnou pro přežití. Tento termín se začal používat v řadě oborů od anatomie po astronomii a samozřejmě i v medicíně, Qi bylo a je všude (Zhang a Rose 2002). Donald Harper (2017, s. 45) přirovnává Qi k páře, která je nehmataitelná, mizící, ale přesto hmotná.

V lidském těle funguje Qi na bázi energie. Proudí skrze kanálky – meridiány, protkávající celé naše tělo, dala by se přirovnat ke krvi, která roznáší živiny (Gong 2019). Bytí jedince závisí na dostatku či nedostatku této energie. Odráží se od toho jeho chování, zdraví, vitalita a mnoho dalších charakteristik utvářejících člověka.

#### **Orgány Zang-Fu**

Orgány Zang-Fu jsou důležitým prvkem v rámci teorie pěti elementů (viz kapitola Pět elementů). Navzájem se ovlivňují a je třeba, aby měly správnou rovnováhu. Obecně se

dodržování správné dietetiky pokládá za velmi účinnou léčbu těchto orgánů a zlepšení jejich nerovnováhy (Veith 1975).

Rozdělují se na dva typy:

- Hlavní orgány **Zang** 脏, které jsou plné – srdce, osrdečník, slezina, plíce, ledviny a játra.
- Orgány **Fu** 腑, které jsou duté – žlučník, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, močový měchýř a *sanjiao*<sup>11</sup> neboli trojitý zdroj energie. (Liao et al. 2017).

Pro snazší pochopení tohoto systému si je třeba uvědomit, že čínští lékaři nenahlíží na tyto orgány ze stejného úhlu pohledu jako ti západní. Pro ně je důležitá zejména funkce a následné propojení s ostatními částmi těla. „Zang-Fu tedy představují jakousi funkční entitu, jenž se pouze volně pojí s anatomickými předpoklady.“<sup>12</sup> (World Heritage Encyclopedia 2002)

#### 2.1.4.1 Yin a Yang

Pro pochopení vlivu teorie Yin a Yang 阴阳 na naše chování a tělo je stěžejní porozumění těmto principům v rámci širšího pojetí. Prvně byla teorie aplikovaná na celý vesmír, kdy čínská interpretace vysvětluje vznik světa a nebes pomocí duálních sil. Na počátku byl chaos, jenž se postupně formoval ve viditelnou hmotu, a společně s ní začala vznikat i její podstata, „následně se lehká a čistá podstata vznesla a dala vzniknout nebesům, těžší hrubá podstata sestoupila a utvořila Zemi“<sup>13</sup> (Veith 1975, s. 16).

Názorný příklad využití teorie Yin a Yang v praxi se objevuje již v Knize o hudbě 乐记, která je částí Knihy obřadů 礼记 (2 století př. n. l.–2. století n. l.). Zde Yin a Yang určuje způsob uctívání bohů a předků, jenž se dochoval až do současnosti. Hudba, hrající při obřadech na jaře a v létě, se vyznačuje charakteristikou Yin. Samotné léto má charakteristiku Yang, tudíž je zapotřebí doplnit v těchto měsících prvek Yin (hudbou), aby bylo vše v rovnováze. (Liji: Jiao Te Sheng 礼记: 郊特牲) Tyto principy jsou si

---

<sup>11</sup> Sanjiao 三焦 představuje jakýsi viscerální prostor zahrnující dutinu hrudní, břišní a pánevní. Poskytuje dopravní tepnu, řídicí nejen vzestupný a sestupný pohyb Qi a tělních tekutin, ale také pohyb Yinu a Yangu přicházející a odcházející z těla. (Lifang a Garvey 2001)

<sup>12</sup> Přeloženo z angličtiny: „Thus, the zàng-fū are *functional entities* first and foremost, and only loosely tied to (rudimentary) anatomical assumptions.“

<sup>13</sup> Přeloženo z angličtiny: „Then the light and pure substances rise above and form heaven, the heavier and coarser sink down and produce the earth.“



navzájem opakem, a přesto jeden bez druhého nemohou existovat. Dalšími příkladnými charakteristickými rysy Yinu a Yangu jsou: **Yin** – chlad, tma, mokro, vlhkost, ženskost, voda; **Yang** – teplo, světlo, sucho, mužnost, oheň (Anderson 1988, s. 35). Podstatou je jednota, obě složky by měly být ve vzájemné harmonii.

Každý člověk sestává z těchto principů a neexistuje nic a nikdo utvořený pouze z jednoho (Chin et al. 2018). V lidském těle se Yin a Yang pojí k orgánům Zang-Fu, kdy orgány Zang jsou yinové a orgány Fu yangové (Sakatani 2007). Důležité je, aby žádný z principů nepřevládal a nevznikala nemoc. Nastolení harmonie v těchto orgánech lze docílit zdravou životosprávou. Podstatnou roli zde hraje rozdělení potravin na „chladné“, „studené“, „teplé“, „horké“ a „neutrální“ tedy ty, co ochlazují (Yin), ty, co naopak zahřívají (Yang) a ty, co v sobě mají stejný poměr Yinu a Yangu (neutrální). Tabulka 5 názorně zařazuje jednotlivé suroviny do těchto kategorií.

*Tab. 5 Aplikace teorie Yin a Yang na jednotlivé suroviny*

YIN		YANG		NEUTRÁLNÍ
CHLADNÉ	STUDENÉ	TEPLÉ	HORKÉ	rýže, nudle, sójové
mungo, rajče, lilek, proso hruška, tofu, mléko, chryzantéma, králičí maso	špenát, řasy, vodní meloun, zimolez, aloe	česnek, cibule, pažitka, oves, lepkavá rýže, černý čaj, káva, kuře, pažitka, piniové ořechy	zázvor, skořice, chilli, pepř, skopové maso, zvěřina	produkty, vepřové maso, kukuřice, sezam, sója, hrášek, arašídy, hroznové víno, ananas, jablko, houby, kustovnice

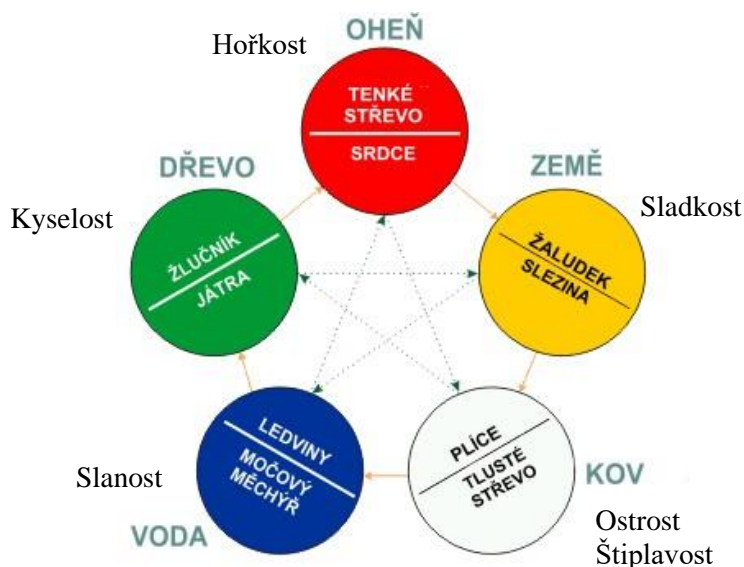
Zdroj: Vlastní zpracování dle získaných informací od Anderson (1988, s. 35), Lee a Shen (2008) a Wu a Liang (2018).

Strava podle Yinu a Yangu za účelem harmonie těla by měla být sestavena ze surovin všech kategorií ve vyváženém poměru, aby nedocházelo k převažování jednotlivých sil. Samozřejmě zde hraje klíčový faktor konstituce konzumenta, v závislosti na jeho věku, pohlaví a zdravotním stavu se strava upravuje podle potřeb. Neutrální potraviny je možno konzumovat po celý rok.

## 2.1.4.2 Pět elementů

Pět elementů (prvků), jako druh klasické čínské filozofie, sahá až do dávné historie (doba vzniku není datována). První zmínky se objevují již ve starověku a aplikují se v široké škále oblastí (tradiční medicína, geografie, kultura, roční období apod.). V čínském kontextu se setkáváme s názvem Wu xing („pět hybatelů“). Dávají věcem podstatu a formují je, ovlivňují vesmír, přírodu i člověka (Škof a Berndtson 2018). Byly a jsou společně s teorií Yin a Yang jedním z hlavních faktorů určující způsob zdravého stravování v Číně.

Prvotní záznamy se nacházejí v Knize obřadů. Zde je člověk popisován jako srdce a mysl nebes a Země a živoucím ztělesněním pěti prvků (Yi 2013). Tyto prvky se v lidském těle projevují skrze orgány Zang-Fu, pět chutí a pět barev, které se navzájem ovlivňují (viz Obr. 3). Názvy jednotlivých prvků (oheň, země, kov, voda, dřevo) nejsou náhodné, nýbrž dokazují vzájemnou propojenost. „Dřevo ovládá zemi, země ovládá vodu, voda ovládá oheň, oheň ovládá kov a kov ovládá dřevo“<sup>14</sup> (Lu 1994, s. 12). Číňané prostřednictvím těchto prvků upozorňují nejen na důležitost pestré stravy, je to prostředek propojující člověka s přírodou a vesmírem na základě korelace (Morus 2017, s. 45). V důsledku fungování těchto sil je člověk utvářen a tvarován.



Obr. 3 Aplikace pěti elementů na lidské tělo

Zdroj: (cesmína.bio) s autorovými úpravami

<sup>14</sup> Přeloženo z angličtiny: „Wood controls earth, earth controls water, water controls fire, fire controls metal, and metal controls wood.“

Základní dílo tradiční čínské medicíny, Huangdi nejing 黄帝内经, jehož vznik se datuje do doby před Kristem, apeluje na dodržování správné životosprávy podle pěti elementů a teorie Yin a Yang za účelem dosažení harmonie těla a duše. Část tohoto díla s názvem Suwen zdůrazňuje rčení „pět zrn pro dodání živin, pět druhů ovoce na podporu, pět zvířat k posílení a pět druhů zeleniny k naplnění“<sup>15</sup> (Song et al. 2016). Společně s pěti chutěmi následně doplní a vyživí energii Qi.

Propojení všech prvků je možné pochopit na principu fungování orgánů Zang a pěti chutí. Zelená barva vstupuje do jater. Pokud se v játrech objeví kyselá chuť, je schopna játra vyživovat, povzbudit slezinu a chuť k jídlu. Červené potraviny a hořká chuť v srdci napomáhají uklidnění vnitřní horkosti, tlaku a podporují klidný spánek. Přítomnost žlutých surovin sladké chuti ve slezině má také uklidňující účinek a podporuje Qi v těle. Černá nebo tmavě modrá barva a slaná chuť v ledvinách by měla změkčit a rozptýlit sraženiny a podporovat správné trávení ve střevech. Bílé suroviny štiplavé a ostré chuti posilují plíce. (Rong et al. 2016) Všechny pět chutí společně vyživuje orgány a pomocí tohoto propojení je možné v případě napadení patogenem určité části těla předpovědět, jak lidské tělo zareaguje, jak se nemoc vyvine a čím by mělo být léčeno. V Tabulce 6 jsou náhodné suroviny rozděleny do konkrétních kategorií podle své charakteristiky.

*Tab. 6 Kategorické rozdělení potravin podle pěti elementů*

<b>OHEŇ</b>	Červená paprika, datle, červené fazole, mrkev, jahody, chilli, rajčata, kustovnice, jablko, sladké brambory
<b>ZEMĚ</b>	Kukuřice, žluté sladké brambory, zázvor, pomeranč, citron, ananas, arašidy, dýně, ovesné vločky, žlutá paprika
<b>VODA</b>	Houby šitake, černé fazole, rozinky, borůvky, černý sezam, černý čaj
<b>KOV</b>	Rýže, nudle, cibule, česnek, bambusové výhonky, mléko, tofu, banán, naši, mandle, bílý sezam
<b>DŘEVO</b>	Fazole mungo, čínský pórek, wasabi a veškeré zelené ovoce a zelenina

Zdroj: Vlastní zpracování dle získaných informací od Wan (2020).

<sup>15</sup> Podle Huangdi nejing: pět zrn (pšenice, proso, žito, rýže, fazole); pět druhů ovoce (datle, švestka, kaštan, meruňka, broskev); zvířata (tur, pes, prase, ovce, slepice); zelenina (malva, pórek, jarní cibulka, čínská pažitka, cibule) (Huangdi nejing 黄帝内经).

### **2.1.5 Shrnutí faktorů determinující čínskou stravu**

Podobu čínské kuchyně, jak ji známe dnes, formovalo mnoho faktorů od přírodních po ideologické. Zdravá strava harmonizující všechny prvky v těle se vyvíjela především v závislosti na konstituci člověka v rámci principů čínské filozofie. Zde se bere ohled jak na jednotlivé navzájem propojené orgány Zang-Fu, tak i na energii těla Qi a duální síly Yin a Yang. Cílem je harmonizovat tyto síly a uzdravit organismus.

Použití surovin se liší v závislosti na prostředí, tradicích, zdravotním stavu a preferenci konzumenta. Jak již bylo dokázáno, západní pojetí čínské kuchyně není vždy autentické a chutě se od sebe často liší. Ať už je důvod jakýkoliv, strávníci si tento druh kuchyně oblíbili a není pochyb, že se staví mezi jedny z nejoblíbenějších kuchyní na světě.

### 3 Zázvor neboli *Zingiber officinale* (生姜)

V předchozích kapitolách byla nastíněna funkce a postavení zázvoru v širším měřítku. Tato kapitola popisuje podrobněji jeho význam zejména v oblasti stravování a čínské medicíny z historie po současnost.

*Zingiber officinale* (dále jen zázvor lékařský nebo zázvor) patří do čeledi *Zingiberaceae*. V TČM je přes 5 000 let považován za všelék (Sharath 2016), jehož účinky působí blahodárně na lidský organismus. Pomáhá léčit různé lidské choroby a obsahuje mnoho tělu prospěšných látek.

Ve středověku se stal jedním z prvních orientálních koření dovážených Evropanům (Ravindran a Babu 2005, s. 279). Wang Anshi (in Li 2003, s. 2519) ve své knize *Zi Shuo* 字说 popisuje zázvor jako lék, který může zabránit útokům mnoha patogenů. I samotný znak se opírá o jeho schopnost a je nazýván *jiang* 姜 (ve významu „něco velmi silného“). Zdraví prospěšné vlastnosti jsou dány především antioxidantními fytochemikáliemi (fytonutrienty) vyskytujícími se v zázvoru (Mustafa et al. 2019). Tyto fotochemikálie „...přispívají k prevenci závažných onemocnění spojené s dýchacím ústrojím, například vznik rakoviny, artritidy, kognitivních onemocnění, diabetes mellitus, kardiovaskulárních onemocnění apod.“<sup>16</sup> (Ibid.).

Zázvor je bohatý především na fytochemikálie gingerol a zingeron. Přítomnost látky gingerol v zázvoru lékařském byla v poslední době zkoumána v návaznosti na probíhající pandemii COVID-19. Účinky látek [8]-gingerol a [10]-gingerol vykazovaly značnou aktivitu proti této nemoci a nevylučuje se ani možné uzdravení člověka s nákazou (Rajagopal et al. 2020).

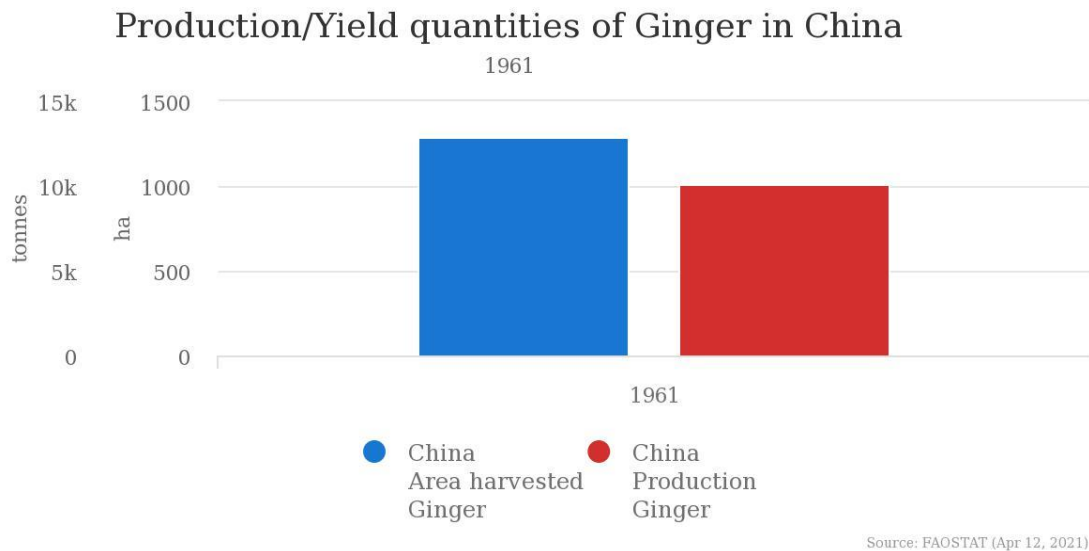
V současnosti se produkce zázvoru oproti minulému století značně zvýšila. Ve světě se již považuje za běžně používanou surovinu či koření, nachází uplatnění v potravinářském, kosmetickém a farmaceutickém průmyslu.

Následující Grafy 1, 2 a 3 porovnávají výměru sklizené oblasti, produkci a export zázvoru lékařského v Číně v letech 1961 až 2019. V roce 1961 byla produkce zázvoru podstatně nižší, vyprodukovalo se celkem 10 147 tun, export dosahoval množství osmi tun. V té době byla reforma otevření se světu (od roku 1978) stále v začátcích, tudíž nedosahoval výtěžek zázvoru takových hodnot jako dnes. V roce 2019 se produkce

---

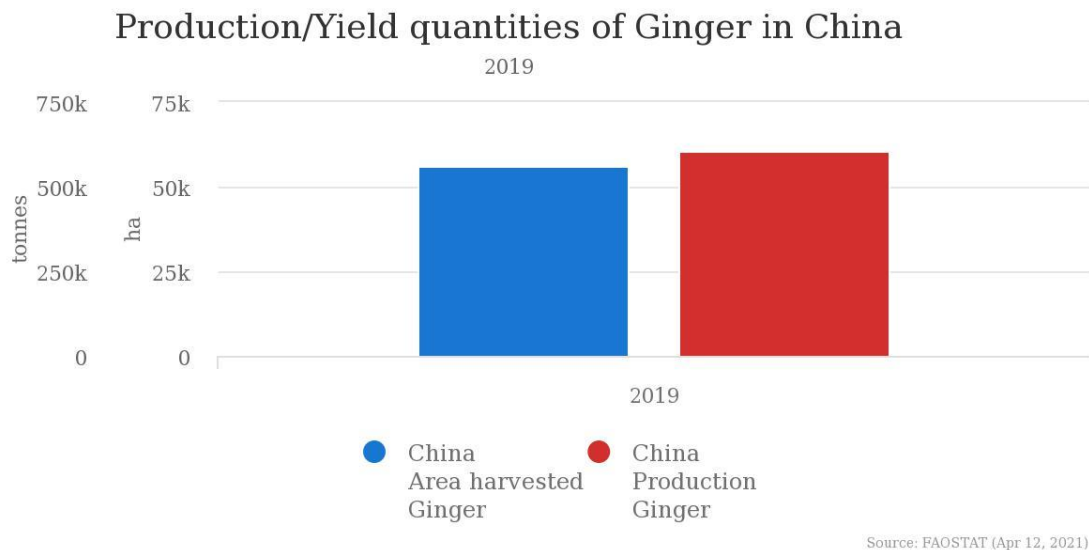
<sup>16</sup> Přeloženo z angličtiny: „...contribute to the prevention of major oxidation-linked disease, such as cancer promotion, arthritis, cognitive diseases, diabetes mellitus, and cardiovascular diseases, etc.“

značně zvýšila, vyprodukovalo se 605 123 tun a export činil 539 683 tun. V současné době se společně s Indií a Nigérií řadí Čína mezi největší producenty zázvoru lékařského na světě (FAO 2019).



**Graf 1** Výměra sklizené oblasti a množství produkce zázvoru v Číně roku 1961

Zdroj: FAO (2019)

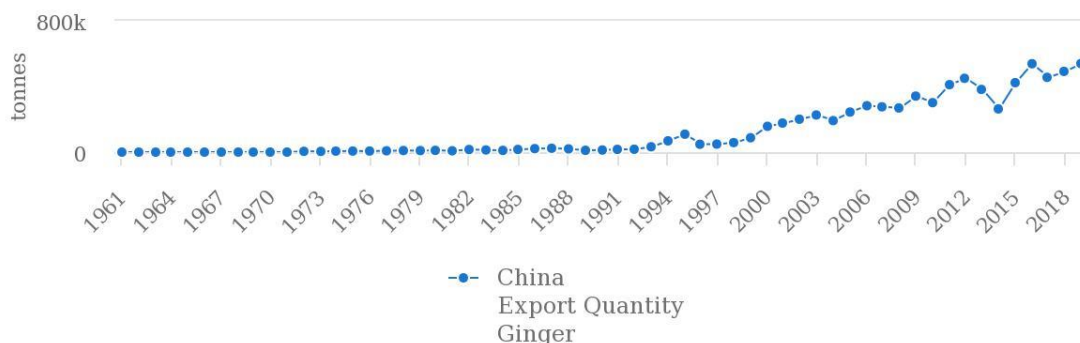


**Graf 2** Výměra sklizené oblasti a množství produkce zázvoru v Číně roku 2019

Zdroj: FAO (2019)

## Exports of Ginger in China

1961 - 2019



Source: FAOSTAT (Apr 20, 2021)

**Graf 3** Export zázvoru z Číny mezi lety 1961–2019

Zdroj: FAO (2019)

### 3.1 Využití zázvoru v rámci TČM

TČM je v čínské společnosti hluboce zakořeněna. Za její základní a nejdůležitější zdroj se považuje již zmiňované dílo Huangdi nejing (některé zdroje uvádějí vznik prvních textů již ve 3. st. př. n. l.) (Ye a Dong 2017). V tomto díle se začíná vyskytovat teorie Yin a Yang charakterizující mimo jiné vlastnosti lidského těla – silný/slabý, štíhlý/tlustý, vysoký/krátký, ... (Sun et al. 2018).

Při aplikaci na stravu se TČM řídí právě teorií Yin a Yang a je v souladu také s energií Qi a pěti prvky označujícími již zmiňovaných pět orgánů a pět chutí. Na základě těchto teorií vytváří vlastní principy, podle nichž léčí různá onemocnění. Příkladným uplatněním TČM může být léčba bolesti v oblasti dolní části zad (lumbago) v důsledku syndromu „chlada a vlhkosti“, kdy je důležité vyhnat studený vlhký prvek a ohřát vnitřní orgány (Lu 1994, s. 87).

Potraviny, které se doporučuje konzumovat při pozorování těchto symptomů, jsou: kajenský pepř, kopr, fenykl, čerstvý zázvor, hořčičné semínko, badyán, víno, kapr, celer, koňské boby, oregano, sladká bazalka, bambusové výhonky, sójové klíčky (Lu 1994, s. 87).

Předepsaný recept s názvem Shen Zhuo Tang 肾着汤 obsahuje: atraktylis velkoúborný (*Rhizoma Atractylodis Macrocephalae*) 6 g, lékořici uralskou (*Radix Glycyrrhizae*) 3 g a zázvor lékařský (*Rhizoma Zingiberis*) 6 g. Všechny tyto suroviny by měly být použity v uvedeném množství a měl by z nich být připraven odvar k jednorázovému užití. (Ibid., s. 176)

Použití zázvoru lékařského v TČM je díky dokázaným účinkům po staletí velmi známé a oblíbené. Léčí se jím zejména osoby s převahou Yinu v těle. Jak již bylo uvedeno, zázvor patří do potravin s charakteristikou Yang, tudíž má tendenci potlačovat a vyvažovat prvek Yin. Další recepty na konkrétní onemocnění viz kniha *Chinese System of Natural Cures* od Henry C. Lua (1994).

### 3.1.1 Historie zázvoru v TČM

Dříve byl zázvor konzumován obvykle syrový, smíchan pouze s několika dalšími surovinami. Druhy ingrediencí se obměňovaly v závislosti na potřebné léčbě (viz následující rozdělení do tabulek). Kvůli štiplavosti zázvoru a jeho silným účinkům bylo zapotřebí konzumovat ho se správnými potravinami. Nahlíželo se na jeho funkci nejen v rámci teorie Yin a Yang, ale také v rámci pěti prvků. Cílem bylo vybalancovat jejich síly a harmonizovat organismus.

První zmínky zázvoru lékařského se objevují v knize Shennong bencao 神农本草 (v angličtině *The Divine Farmer's Materia Medica*) (Yang 1998), kde ho údajný autor Shennong<sup>17</sup> popisuje jako štiplavý teplý lék. Léčí zejména pocit těžkosti na hrudi, kašel a vzestupný pohyb Qi proti proudu. Otepluje centrum těla, zastavuje krvácení, podporuje pocení a léčí úplavici.

Štiplavost zázvoru se zmírní, pokud je užíván s nasládlou potravinou. Li Shizhen (2003, s. 2521)<sup>18</sup> uvádí názor Cheng Wujih, který doporučuje jíst ho společně s datlemi, ty mají sladkou chuť. „Pokud byly konzumovány společně, měly funkci motivovat tok Jinye (tělesných tekutin) ve slezině a harmonizovat Yingqi a Weiqi<sup>19</sup>.“<sup>20</sup> Podle Li Gaa (Ibid.) konzumace zázvoru s datlemi posilovala také Yuanqi (vrozená Qi) sleziny a žaludku, zahnal se tím napadající patogeny. K zahřátí kanálů vedoucích energii Qi a zahánání rýmy se užíval společně s kořenem pivoňky čínské.

V následujících tabulkách, rozdělených podle tří historických děl, je přehledněji vysvětleno využití zázvoru lékařského při léčbě určitých nemocí. Z ingrediencí určených k léčbě je zapotřebí udělat odvar k následné konzumaci.

---

<sup>17</sup> Shennong („božský farmář“) je považován za jednoho z autorů původního díla. Nejistota konkrétního autora vychází z nedostatku materiálů a nespolehlivosti zdrojů, které jsou dostupné. Yang (1998) uvádí, že se první psané zmínky vyskytují v textech od taoistického lékaře Tao Hong-jinga (452–536 př. n. l.).

<sup>18</sup> V Číně byla tato kniha poprvé publikována roku 1593. Autor Li Shizhen žil v letech 1518–1593.

<sup>19</sup> Yinqi – zodpovědný za transport živin v krvi, Weiqi – vně, představuje imunitní štít, chrání. (Ying a Chiat 2013)

<sup>20</sup> Přeloženo z angličtiny: „When they are used together, they have the function of motivating the flow of Jinye (body fluids) of the Spleen and harmonizing the Yinqi and Weiqi.“



Tab. 7 Shennong becao 神农本草 (Yang 1998)

Onemocnění	Ingredience
Žloutenka Yinu <sup>21</sup>	Pelyněk ( <i>Artemisia Capillaris</i> ), zázvor lékařský ( <i>Rhizoma Zingiberis</i> ) a oměj ( <i>Aconite</i> ) (s. 47).
Bolest v oblasti břišní, zácpa, zástava moči, fulminantní myokarditida	Kroton počistivý ( <i>Semen Crotonis</i> ), platykodon velkokvětý ( <i>Radix Platycodi Grandiflori</i> ), cibulka himalájské lilie ( <i>Bulbus Fritillariae</i> ) a zázvor lékařský ( <i>Rhizoma Zingiberis</i> ) (s. 105).

Tab. 8 Zhenglei bencao 证类本草 (Tang nedatováno)<sup>22</sup>

Onemocnění	Léčba
Nedostatek Qi v žaludku, nechutenství, horkost, svalové křeče	Zázvorová šťáva, půlka skořápek z jednoho slepičího vejce, trochu čerstvé šťávy z rehmánie lepkavé ( <i>Rehmania glutinosa</i> ), lžička medu a voda.
Dušnost, distenze, bolest v oblasti břišní, cholera	Vařit 500 g nakrájeného zázvoru se 7 litry vody, dokud se voda nevyvaří a nezbydou pouze 2 litry. Nakonec rozdělit do tří dávek a pít.

Tab. 9 Compendium of Materia Medica: Ganmu bencao 纲目本草 (Li 2003)

Onemocnění	Léčba
Neustálá nevolnost a zvracení	Podusit 50 g zázvoru spolu se 700 ml octa, dokud nezbyde 400 ml, popíjejte pomalu i s usazeninou. (s. 2522)
Úplavice	Nakrájet zázvor na malé kousky a popíjet s jedním až dvěma šálky čaje (s. 2522).

Zázvor byl velmi oblíbenou přísadou při léčbě nespočtu nemocí. V tabulkách jsou vybrány pouze ty, které se v současné době vyskytují běžně a užití léčby zázvorem je vnitřní.

<sup>21</sup> Žloutenka Yinu se charakterizuje nevýrazným zežloutnutím kůže a očí, slabou horečkou, zimnicí, nechutenstvím, únavou, apatií, průjmem, světle žlutou močí a nevýraznou barvou jazyka.

<sup>22</sup> Čínské zdroje datují počátek vzniku této knihy do dynastie Song 宋 do roku 1082.

### **3.1.2 Současné využití zázvoru v TČM**

Postupem času se společně s dobou rozvíjí i zahraniční vztahy. Roste export, import a s nimi i vliv kultury zemí na okolní státy. V TČM se tyto změny projeví obzvláště ve 20. století v souvislosti s koncepcí západní medicíny (Wang et al. 1999, s. 263). Tyto dva velmi odlišné způsoby léčení začaly působit na jedné půdě. Mnoho lidí opustilo koncept čínské medicíny a přiklání se spíše k metodám západu. Na TČM bylo náhle nahlíženo jako na něco starého, co brání dalšímu rozvoji v této oblasti. Z těchto důvodů si je potřeba vysvětlit důležitost zázvoru i v západní medicíně.

Vysvětlení rozdílů mezi těmito dvěma metodami je z pohledu léčení snadné. Západní medicína nahlíží na orgány jako na samostatné části těla, TČM je pokládá za soubor orgánů, jež se navzájem ovlivňují. Jednou ze společných charakteristik je využití zázvoru lékařského, ten se ukázal být, stejně jako v TČM, velmi důležitou složkou při léčení různých onemocnění. Mezi tato onemocnění se řadí zvláště nachlazení, nevolnost, bolest hlavy, zvracení, a dokonce i rakovina (Bossi et al., 2016), která je jednou z hlavních příčin úmrtí na světě. Data uvádí, že v roce 2018 zemřelo na tuto nemoc 9,5 miliónů lidí (NCI Organization 2020). Vzhledem k velké úmrtnosti se zkoumají všechny možné suroviny a prostředky k její léčbě. Zázvor byl označen za důležitou složku léčby různých typů rakoviny, zároveň má schopnost zmírnit či dokonce odstranit nevolnost po chemoterapii (Mahomoodally et al. 2021).

V medicíně zaujímá zázvor lékařský nepochybně významné postavení. Léčí a napomáhá léčit nespočet onemocnění od nachlazení až po určité typy rakoviny. S rozvojem medicíny a stále novými výzkumy je možné nalézt další účinky této plodiny.

### **3.2 Využití zázvoru v čínských pokrmech**

Společně s novými objevy se civilizace posouvá neustále kupředu a s ní i její možnosti. Mění se kultura, vymýšlejí se nové recepty a nalézají se další způsoby využití již známých potravin. S pokrokem lidstva nachází zázvor stále širší využití jak v medicíně, tak v kuchyni. Jeho zdraví prospěšné účinky a ostrá chuť, za kterou může právě již zmiňovaný gingerol, ho zařadily k jednomu z nejpoužívanějších koření po celé Asii a ve

světě. Způsobů přípravy zázvoru je nespočet. Můžeme ho vidět v čerstvé, sušené, kandované, nakládané i práškové formě. Vyskytuje se v mnoha čínských receptech.

### **3.2.1 Historie čínských pokrmů se zázvorem**

Zázvor lékařský byl dříve využíván zejména za účelem léčby v rámci TČM, v kuchyni ale nacházel stále častější využití. Bylo známo, že podporuje chuť k jídlu, tudíž se mu lidé vyhýbali především ve večerních hodinách. Již Li Shizhen (2003, s. 2521) ve své knize popisuje možnost servírování konzervovaného zázvoru s octem, vínem, medem nebo solí. Další zdroje uvádějí, že i sám Konfucius ho měl ve velké oblibě, nikdy nejedl pokrm bez zázvoru. Již zde bylo naznačeno, že to mohlo být z důvodu lepšího trávení, nicméně je možné, že důvodem byla zcela jiná schopnost této suroviny. Zázvor dokáže také pohlcovat zápach (zejména z masa), a to mohla být také jedna z možných příčin oblíbenosti této suroviny u Konfucia (Yang 1998, s. 50).

Ve vnitřní knize Nei Ze 内则 (Liji: Nei Ze 礼记: 内则), která je částí Knihy obřadů, je popisován recept na sušené hovězí maso. Postup je následovný: maso naklepat, odstranit kůži, položit na rám z rákosu, posypat skořicí, zázvorem a přidat sůl. Konzumace je možná poté, co maso dosáhne suché formy. Stejný způsob přípravy lze použít i na přípravu skopového masa, masa losů, jelenů i muntžaků. V tomto případě má zázvor odstranit nežádoucí vlhkost a zápach z masa.

Společně s vývojem tradiční medicíny začaly u čínských obyvatel stoupat i nároky na stravu. Každý chtěl jíst zdravěji podle principů TČM. Anderson (1988, s. x) naznačuje několik zdravých pokrmů, které byly dříve řazeny k oblíbeným – fazolová polévka, kuře se zázvorem, sumýši apod.

### **3.2.2 Současné využití zázvoru v čínských pokrmech**

Společně s dobou se rozšiřují i možnosti vyhledávání informací v pramenech, množství dostupných zdrojů a jejich způsoby uchovávání. Vzhledem ke snazší a rychlejší dostupnosti informací na webových stránkách se většina lidí hledající recepty obrátí právě na internetové zdroje. V současnosti se vyvinul i nespočet aplikací s čínskými recepty, jejich snadné použití a rychlé vyhledávání receptů si zajišťuje stále větší oblibu zejména u mladší generace. Příklady aplikací s recepty jsou: meishi jie 美食杰, xiang ha caipu 香哈菜谱, hongbei bang 烘焙帮, baotang caipu daquan 煲汤菜谱大全 apod. Jednotlivé

pokrmu lze vyhledávat dle jednotlivých surovin, oblíbenosti pokrmů, receptů obsahujících video postup a podle nově přidaných receptů. V aplikaci 美食杰 bylo názorně vybráno pět oblíbených pokrmů obsahujících zázvor<sup>23</sup>: 姜葱鸡 (Kuřecí maso se zázvorem a cibulkou), 川味干锅鸡吃 (Kuřecí křídla na sečuánský způsob připravované v suchém hrnci<sup>24</sup>), 家常手撕包菜 (Smažené ručně trhané zelí), 香茅鸡腿肉 (Kuřecí stehna s citronovou trávou), 猪脚姜 (Vepřová kolena se zázvorem).

Vzhledem k popularitě této suroviny se v Číně nachází mnoho receptů, z nichž je obtížné si vybrat. Jen ve zmíněné aplikaci 美食杰 se jich nachází 1 987. Na využití zázvoru lékařského v běžném životě, ať už jako samotná potravina či koření k dochucení pokrmů, se zaměřuje kapitola Praktická část.

### 3.3 Shrnutí kapitoly „Zázvor lékařský neboli *Zingiber officinale*“

Dle historických a současných zdrojů nelze pochybovat o přínosných účincích zázvoru lékařského pro lidské tělo. Jeho častý výskyt v TČM dokazuje mnohostranné využití při léčbě onemocnění. V České republice a obecně ve světě se poptávka po zázvoru zvyšuje zejména v zimních měsících (CBI 2021). V té době se vyskytuje více nemocí z nachlazení, tudíž je zázvor se svými antivirovými účinky vhodným léčebným prostředkem. Vzhledem k tomu, že patří do skupiny potravin principu Yang, je využíván při onemocnění obzvláště chladného charakteru, nicméně nesmí chybět ani při vnější léčbě (pořezání, oční potíže, bolest na hrudi...).

V kuchyni se zázvor využíval a stále častěji využívá jako koření k dochucení pokrmů. Vyznačuje se tím zejména asijská kuchyně, jejíž oblíbenost v zahraničí neustále roste. Roste také počet všemožných způsobů hledání receptů nejen se zázvorem, můžeme narazit na kuchařky, knihy, aplikace a také se mohou recepty předávat z generace na generaci. Zdroje dokazují, že se zázvor pojí obzvláště s masem, aby zahnal zápach a dodal mu příjemnou vůni. Po prozkoumání různých receptů s masem se potvrdil výskyt této ingredience u většiny z nich. Míra produkce a exportu zázvoru z ČLR je čím dál tím vyšší, což potvrzuje rostoucí popularitu této suroviny nejen v Číně, ale i v zahraničí.

---

<sup>23</sup> České názvy receptů byly volně přeloženy autorem.

<sup>24</sup> Jde o způsob přípravy v hrnci přímo na stole bez vody či vývaru.

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy

Cílem výzkumu bylo porovnání získaných informací v teoretické části se znalostmi a zkušenostmi v běžném životě čínských obyvatel. Položené otázky zahrnovaly zejména téma zdravého stravování, zázvoru lékařského a zjištění zdrojů případných vědomostí.

#### Výzkumné otázky

1. Dodržuje většina Číňanů zdravý životní styl?
2. Kým jsou ovlivňováni?
3. Jaký je důvod konzumace zázvoru?
4. Jak často využívají zázvor v kuchyni?
5. Jsou léčebné účinky zázvoru běžně známé?
6. Kdo/co naučil/o respondenty zázvor používat, jaký je zdroj?

#### Hypotézy

H<sub>1</sub>: Většina čínských obyvatel se snaží dodržovat zdravý životní styl – zdravá strava, pohyb a dostatek spánku.

H<sub>2</sub>: Největší vliv vedoucí jedince ke zdravému životnímu stylu je nátlak ze strany rodiny.

H<sub>3</sub>: Důvodem konzumace zázvoru je především jeho funkce v oblasti medicíny, jeho zdravé účinky.

H<sub>4</sub>: Všichni respondenti používají zázvor 3krát týdně a více.

H<sub>5</sub>: Léčivé účinky zázvoru jsou v Číně běžně známé.

H<sub>6</sub>: Číňané získávají informace o zdravé stravě a využití zázvoru především z internetových zdrojů a ze školy.

### 4.2 Metodika výzkumu

K získání informací od respondentů bylo použito dotazníkové šetření formou kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru za pomoci tazatele.

## Technika sběru dat

Vzhledem k výběru formy polostrukturovaného rozhovoru byl vytvořen set otázek, na které bylo potřeba odpovědět, neplánované otázky se tvořily přímo během rozhovoru či dopisování.

K získání čínských respondentů byla využita mobilní aplikace HelloTalk, která slouží především ke zlepšení komunikačních dovedností. Otázky byly sepsány v české a anglické verzi za předpokladu větší snahy ze strany dotazovaného kvůli možnému zlepšení se v jazyce (českém a anglickém). Samotný rozhovor poté probíhal jak v českém (Čj), anglickém (Aj), tak i v čínském (Čnj) jazyce. Převážná část dotazovaných měla určitou úroveň znalostí českého jazyka, pro komunikaci byl tedy vybrán zejména tento jazyk. Respondenti odpovídali na otázky postupně buď psanou formou, nebo formou nahrávání zpráv (voice message). Každý respondent odpovídal odlišně, tudíž se otázky mimo strukturovaný plán lišily v závislosti na jednotlivcích. Prostor pro odpovědi byl otevřený, aby měl respondent možnost dostatečného vyjádření svých myšlenek.

## Charakteristika zkoumaného vzorku

Zkoumaný vzorek tvořilo 10 osob obou pohlaví (2 muži a 8 žen) původem z ČLR ve věku od 20 do 35 let. Primárním kritériem zařazení respondenta do výzkumu byla skutečnost konzumace zázvoru. Část osob byla autorovi blíže známá a část z nich byla vyhledána náhodně zejména za záměrem výzkumu. S ohledem na dotazované osoby se zvolil požadovaný jazyk komunikace. Pro bližší specifikaci vybraného jazyka při komunikaci a místo bydliště jsou následně respondenti (R) jednotlivě rozděleni.

R1 – Peking – Čj

R6 – Peking – Aj

R2 – Hebei (Tangshan) – Čj

R7 – Nanjing – Čnj

R3 – Guangdong (Guangzhou) – Čj

R8 – Peking – Čj

R4 – Guangdong – Aj

R9 – Shandong – Aj

R5 – Peking – Aj

R10 – Anhui (Anqing) – Čj

### 4.3 Shrnutí praktické části

Odpovědi dotazovaných respondentů byly pro autora místy překvapujícím a zároveň potvrdily některé z výše jmenovaných hypotéz. Hlavním záměrem praktické části bylo potvrdit (nebo vyvrátit) stanovené hypotézy ohledně zdravého životního stylu a užití zázvoru v praxi mezi čínskými obyvateli. Jednotlivé odpovědi respondentů v překladu do českého jazyka lze najít v příloze.

***H<sub>1</sub>: Většina čínských obyvatel se snaží dodržovat zdravý životní styl – zdravá strava, pohyb a dostatek spánku.***

Podle odpovědí se 9 z 10 čínských respondentů alespoň snaží stravovat zdravě, pít více vody, vyhýbat se slazeným nápojům a chodit spát a vstávat brzy. 7 z 10 respondentů potvrdilo intenzivní zapojení sportu do svého každodenního života. Občasná konzumace nezdravých potravin byla předpokládána, tudíž se *H<sub>1</sub>* potvrdila.

Výsledky nicméně nelze brát za 100% vzhledem k přirozenému nátlaku na kladnou odpověď. Slovní vyjádření nedodržování zdravého životního stylu je možné považovat v současné společnosti za jistý druh „ztráty tváře“. Dále je třeba brát ohled na možnou odlišnost vnímání zdravého životního stylu. Již v teorii bylo zmíněno, že se jedná o relativní subjektivní interpretaci. Každý respondent může na jednotlivé suroviny, činnosti apod. nahlížet odlišně, a tudíž nelze brát odpověď „dodržuji zdravý životní styl“ za jednoznačnou.

***H<sub>2</sub>: Největší vliv vedoucí jedince ke zdravému životnímu stylu je nátlak ze strany rodiny.***

Čtyři respondenti přiznali nátlak ze strany rodičů a prarodičů, nicméně více osob se přiklání spíše k touze po lepší postavě a zdravému tělu. *H<sub>2</sub>* byla vyvrácena z důvodu větší motivace samotným jedincem.

Zde se jedná o poměrně zajímavé zjištění z hlediska vlivu rodičů a starších na mladistvé v Číně. Rodina má důležité postavení v životě dospívajících a dospělých. Z odpovědí respondentů ale vyplývá, že vliv rodičů se vytrácí na úkor větší individualizace mladých jedinců.

***H<sub>3</sub>: Důvodem konzumace zázvoru je především jeho funkce v oblasti medicíny, jeho zdravé účinky.***

Všichni respondenti potvrdili používání zázvoru v kuchyni při vaření jako dochucovací prvek. Využívají ho v receptech, aby zejména odstranili nepříjemný zápach syrového masa. Pouze dva respondenti (R3, R5) konzumují zázvor při léčbě onemocnění, především při nachlazení, tudíž je *H<sub>3</sub>* vyvrácena.

***H<sub>4</sub>: Všichni respondenti používají zázvor více jak 3krát týdně.***

*H<sub>4</sub>* nebyla potvrzena. Čtyři z 10 respondentů konzumují zázvor více než 3krát týdně, ostatní ho používají méně často. Důvodem je zejména studium a práce mimo domov, jež se projevuje i na podobě stravování. Možnosti zdravé stravy ve škole jsou omezené. Tři respondenti přiznali, že chuť zázvoru rádi nemají, často ho z pokrmu následně vyjímají. Zároveň z toho vyplývá, že se přidávání zázvoru do pokrmů stalo pouze automatickým chováním, zvykem, do kterého nezasahuje ani TČM ani pět elementů.

***H<sub>5</sub>: Léčebné účinky zázvoru jsou běžně známé.***

Tato hypotéza byla částečně vyvrácena a částečně potvrzena. Pouze tři respondentky popsaly více léčivých účinků, a dokonce zmínily implikace z TČM. Ostatní uvedli, že znají léčbu zázvorem pouze při nachlazení, což je běžně známou znalostí.

Použití a účinky zázvoru lékařského v rámci TČM, s ohledem na informace v historických dílech, nejsou mezi současnou čínskou generací, až na výjimky, běžně známé. Současná čínská generace nemá žádné hlubší vědomosti ohledně zázvoru.

***H<sub>6</sub>: Číňané získávají informace o zdravé stravě a využití zázvoru především z internetových zdrojů a ze školy.***

*H<sub>6</sub>* byla vyvrácena. Pět respondentů se o léčivých účincích zázvoru dozvědělo od rodiny. Z toho vyplývá, že se znalosti předávají z generace na generaci. Dalšími zdroji byla kniha, bylinkář a pouze jeden respondent uvedl internetový zdroj.

Ačkoliv se jedná o důležitou potravinu v rámci stravy a léčby, stále to není surovina, o které bychom běžně hledali informace. S ohledem na pět respondentů je vidět, že stačí, aby byla informace předána v rodinném kruhu a užívání této suroviny se pro ně stalo jistým zvykem, neměli potřebu dohledat si více informací.



## **Shrnutí**

Každý dotázaný respondent byl zdvořilý a vyšel vstříc ve všech směrech. Vyřazeni byli pouze dva respondenti z důvodu nezařazování zázvoru do svého jídelníčku. Časový úsek zodpovězení všech otázek se lišil (jeden až tři dny).

Celkově byly potvrzeny dvě hypotézy, vyvráceny tři a jedna hypotéza nebyla ani vyvrácena, ani potvrzena, jednalo se o subjektivní pohled na odpovědi respondentů.

## Závěr

Zdravý životní styl zaujímá důležité postavení při cestě za lepším fyzickým i psychickým zdravím. Podstatnou součástí nastolení harmonie organismu je dodržování zdravé stravy, jejíž podoba by měla být v souladu se zdravotním stavem jedince. Jak dokázaly průzkumy, čínská kuchyně je jednou z nejoblíbenějších orientálních kuchyní. Tato práce se věnovala čínské kuchyni z hlediska zdravého stravování. Nejprve bylo zapotřebí uvést determinanty určující podobu této stravy a následně zaměřit pozornost zejména na jednu z nejdůležitějších surovin této kuchyně – zázvor.

První zmínky o léčivých účincích zázvoru lékařského se vyskytují v díle ze 3. st. př. n. l., Huangdi nejing, nicméně jeho pověst byla známá již před 5 000 lety. Od té doby jeho popularita začala stoupat jak v rámci TČM, tak jako koření v kuchyni. V návaznosti na současnou pandemii COVID-19 se zkoumala látka gingerol-8 vyskytující se v zázvoru a potvrdily se jeho možné účinky proti tomuto viru.

Cílem této práce bylo zjistit, jak se současná čínská generace staví ke zdravému stravování, zjistit její znalost ohledně léčivých účinků zázvoru lékařského a odkud tyto vědomosti pocházejí. K tomuto zjištění byla klíčovým zdrojem praktická část, která za pomoci kvalitativního výzkumu metodou polostrukturovaného rozhovoru potvrdila a vyvrátila stanovené hypotézy.

Výzkum ukázal, že se většina dotazovaných snaží stravovat zdravě a vést zdravý životní styl zapojením fyzické aktivity a dostatku spánku. Šest z nich připustilo, že si rádi dají i pokrmy, které se pokládají za méně zdravé až nezdravé pro tělo. Náhled na zdravý životní styl je často velmi subjektivní, tudíž nelze brát odpovědi respondentů za jednoznačné.

Jednou ze složek zdravé stravy je právě zázvor lékařský. V čínských pokrmech se vyskytuje častěji, nicméně překvapujícím zjištěním bylo, že se využití této ingredience stalo spíše zvykem, kdy ji současná čínská generace přidává do pokrmu z důvodu vaření podle receptu, nebo tento způsob znají od rodiny. Je to surovina, která se vyskytuje především v receptech obsahujících maso. V kapitole „Využití zázvoru v čínských pokrmech“ byla uvedena spojitost zázvoru s filozofem Konfuciem. Jedna z možností je jeho schopnost odstranit z masa nežádoucí zápach. Tato schopnost se stává čím dál tím více oblíbená, což se potvrdilo i v praktické části, kdy všichni dotazovaní připustili jeho využití zejména v souvislosti s odstraněním nepříjemného pachu ze syrového masa.

Dalším překvapujícím zjištěním byl rozsah znalostí o této surovině. Velká část respondentů uvedla pouze jeden až dva běžně známé účinky (proti nachlazení, na zahřátí). To potvrzuje již zmíněné zvykové použití této suroviny. Pouze tři respondentky uvedly konkrétní příklady léčby zázvorem v tradiční čínské medicíně, z toho vyplývá, že zázvor není mezi mladými Číňany využíván pro své léčivé účinky, nýbrž spíše jako dochucovací složka při vaření.

V historii velmi známou a oblíbenou léčivou funkci zázvoru lékařského nyní pomalu nahrazuje funkce pragmatická. Jeho využití v receptech je stále častější zejména z důvodu kladných schopností ovlivnit ostatní přísady a dodat pokrmu příjemnou vůni, nicméně jeho chuť nepatří mezi populaci k oblíbeným, zázvor je nakonec z pokrmu vyjmut. Toto chování může dokazovat také nedostatek vědomostí ohledně jeho léčivých účinků, jež se pomalu vytrácí. Na stále častější užití zázvoru současnou čínskou generací nemá TČM prakticky žádný zásadní vliv.

## Resumé

This bachelor thesis “Chinese Cuisine as Medicine – Historical and Contemporary Perspective” focuses on the topic of healthy lifestyle in China and especially on the health benefits of *Zingiber officinale* (ginger). The main goal is to define factors that shape and determine the character of Chinese cuisine and to broaden horizons about the use of ginger both in the kitchen and as a medicine to treat diseases.

As part of establishing and maintaining harmony of the body, the human diet should be well balanced, consisting of food with a high nutritional value. Ginger is becoming a very important crop in our everyday life. Due to its health benefits, it has played a very important role in Traditional Chinese Medicine from ancient times to the present day. The production data shows a huge increase of 98 % compared to 1961. From this, it is clear its growing popularity, not only among the people of China, but also amongst people around the world. This thesis concentrates on the use of ginger in practice among the current Chinese generation and on their sources of knowledge about healthy lifestyle as well as the benefits of ginger.

**Keywords:** Five phases, ginger, healthy lifestyle, China, Chinese cuisine, Traditional Chinese Medicine, Yin Yang

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Knihy

ANDERSON, Eugene N., 2014. *Everyone eats: Understanding Food and Culture*. 2. vyd. New York a Londýn: New York University Press. 353 s. ISBN 978-0-8147-6006-2.

ANDERSON, Eugene N. 1988. *The Food of China*. Yale University Press. 263 s. ISBN 0-300-03955-7.

ASIMENG, Ernest a ZHANG, Shunxiang, 2020. Exploring the Differences, Similarities and the Effect Between Chinese and Ghanaian Traditional Cuisines Towards a Better Appreciation and Consumption. In: *International Conference on Applications and Techniques in Cyber Intelligence ATCI 2019* [online]. AISC, vol. 1017, 1459–1467. ISBN 978-3-030-25128-4. Dostupné z: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-25128-4\\_178](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-25128-4_178)

CAMPBELL, Colin T. a CAMPBELL, Thomas M., 2010. *Čínská studie*. Hradec Králové: Svítání. 404 s. ISBN 978-80-86601-09-0.

FIELDHOUSE, Paul, 2017. *Food, Feasts, and Faith: An Encyclopedia of Food Culture in World Religions*. Santa Barbara, California: ABC-CLIO, LLC. 672 s. ISBN 978-1-61069-411-7.

HARPER, Donald, 2017. Science in Ancient China. In: MORUS, Iwan R. *The Oxford Illustrated History of Science* [online]. Oxford: Oxford University Press, 45–71 [cit. 13.3.2021]. ISBN 0199663270. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=dDclDwAAQBAJ&oi=>

HORÁLEK, Adam, 2013. *Geografie Číny*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 180 s. ISBN 978-80-244-3839-9.

LI, Shizhen, 2003. *Compendium of Materia Medica: (Bencao ganmu)*. 1. vyd. Beijing: Foreign Languages Press. 4397 s. ISBN 7-119-03260-7.

LU, Henry C, 1994. *Chinese System of Natural Cures*. Pelanduk Publications. 192 s. ISBN 9780806906164.

MCGUIRE, Bill, 2012. *Waking the Giant: How a Changing Climate Triggers Earthquakes, Tsunamis, and Volcanoes*. Oxford: Oxford University Press. 320 s. ISBN 9780199592265.

RAVINDRAN, P.N. a BABU, Nirmal K., 2005. *Ginger: The genus Zingiber*. CRC Press. 576 s. ISBN 0-415-32468-8.

SIMOONS, Frederick J., 1991. *Food in China: A Cultural and Historical Inquiry*. Boca Raton: CRC Press. 596 s. ISBN: 978-0-8493-8804-0.

STERCKX, Roel, 2011. *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China*. New York: Cambridge University Press. 235 s. ISBN 978-1-107-00171-8.

ŠKOF, Lenart a BERNDTSON, 2018. *Atmospheres of Breathing*. SUNY Press. 326 s. ISBN 978-1-4384-6973-7.

VEITH, Ilza, 1975. *Huang Ti Nei Ching Su Wen: The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*. California: University of California Press. 260 s. ISBN 978-0-520-28826-3.

WANG, Zhenguó, CHEN, Ping a XIE, Peiping, 1999. *History and Development of Traditional Chinese Medicine*. 1. vyd. Beijing: Science Press. ISBN 7-03-006567-0.

XIE, Xuanjun 谢选骏, 2016. Lunyu Xie Xuanjun fanxin shengji ban da quan 论语谢选骏翻新升级版大全 (A comprehensive Advanced Version of Analects of Confucius Revamped by Xie Xuanjun). Lulu Press, Inc. 586 s. ISBN 1365013073.

YANG, Shou-Zhong, 1998. *The Divine Farmer's Materia Medica*. Boulder: Blue Poppy Press. ISBN 0-936185-96-5.

ZHANG, Yu H. a ROSE, Ken, 2002. *A Brief History of Qi*. Paradigm Publications. 188 s. ISBN 0912111631.

## Články

ABUKABDA, Alaeddin B. a RAZZAQUE, Mohammed S., 2021. COVID-19 pandemic: Impacts of social lockdown on nutritional health and beyond. *Advances in Human Biology* [online]. Vol. 11, no. 1, 3–7 [cit. 1.3.2021]. ISSN 2348-4691. Dostupné z: <https://www.aihbonline.com/article.asp?issn=2321-8568;year=2021;volume=11;issue=1;spage=3;epage=7;aulast=Abukabda>

ASHBY, Nathaniel, 2020. Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity. *The Obesity Society* [online]. Vol. 28, no. 10, 1802–1805 [cit. 14.12.2020]. ISSN 1930-739X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/oby.22940>

BOSSI, Paolo et al., 2016. Searching for Evidence to Support the Use of Ginger in the Prevention of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine Marketing* [online]. Vol. 22, no. 6 [cit. 26.4.2021]. ISSN 1557-7708. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0315>

BRYNDIN, Evgeniy a BRYNDINA, Irina, 2017. Formation of Public Health Care on Basis of Healthy Lifestyle. *International Journal of Psychological and Brain Sciences* [online]. Vol. 2, no. 3, 63–68 [cit. 13.3.2021]. ISSN 2575-1573. Dostupné z: [Formation of Public Health Care on Basis of Healthy Lifestyle :: Science Publishing Group](https://www.sciencepublishinggroup.com/article/doi/10.12691/ijpbs.2.3.63)

BUKHARI, Syed F. H. et al., 2019. Is religiosity an important consideration in Muslim consumer behavior: Exploratory study in the context of western imported food in Pakistan. *Journal of Islamic Marketing* [online]. Emerald Group Publishing Ltd., vol. 10, no. 4, 1288–1307 [cit. 10.4.2021]. ISSN 1759-0833. Dostupné z: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JIMA-01-2018-0006/full/html>

DOU, Xiangshang, 2018. China's inter-basin water management in the context of regional water shortage. *Sustainable Water Resources* [online]. Springer International Publishing, vol. 4, no. 3, 519–526 [cit. 14.3.2021]. ISSN 2363-5037. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40899-017-0134-3>

DU, Jun-bo et al., 2018. Maize-soybean strip intercropping: Achieved a balance between high productivity and sustainability. *Journal of Integrative Agriculture* [online]. Vol. 17, no. 4, 747–754 [cit. 14.3.2021]. ISSN 2095-3119. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095311917617891>

FENG, Yuning a DU, Shihong, 2020. Climate Changes and Landscape Responses of China During the Past 40 Years (1979–2018) under Köppen-Geiger Climate Classification. *ISPRS Annals of Photogrammetry, Remote Sensing and Spatial Information Sciences* [online]. Vol. V-3-2020, 731–737 [cit. 12.3.2021]. ISSN 2194-9050. Dostupné z: [10.5194/isprs-annals-V-3-2020-731-2020](https://doi.org/10.5194/isprs-annals-V-3-2020-731-2020)

FENG, Zhaozhong et al., 2019. Economic losses due to ozone impacts on human health, forest productivity and crop yield across China. *Environment International* [online]. Vol. 131, no. 104966, 24–37 [cit. 13.3.2021]. ISSN 0160-4120. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412019306373>

GBD 2017 Diet Collaborators, 2019. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* [online]. Vol. 393, no. 10184, 1958–1972 [cit. 12.12.2020]. ISSN 0140-6736. Dostupné z: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext#%20)

GONG, Changzhen, 2019. Meridians and Qi and Blood Running against and along the Meridians by Yang Jizhou. *International Journal of Clinical Acupuncture* [online]. Allerton Press, Inc., vol. 28, no. 3, 173–182 [cit. 30.4.2021]. ISSN 1047-1979. Dostupné z: [10.3103/S1047197919030025](https://doi.org/10.3103/S1047197919030025)

GREGOR, James A. a CHANG, Maria H., 1976. Anti-Confucianism: Mao's Last Campaign. *Asian Survey* [online]. JSTOR, vol. 19, no. 11, 1073–1092 [cit. 23.3.2021]. ISSN 0004-4687. Dostupné z: [www.jstor.org/stable/2643955](https://www.jstor.org/stable/2643955)



GUO, Chang-mei et al., 2017. Molecular Detection and Characterization of a Phytoplasma from Xianlajiao Chili Pepper in Shaanxi Province, China. *Pakistan Journal of Botany* [online]. Vol. 49, no. 3, 1097–1104 [cit. 14.4.2021]. ISSN 0556-3321. Dostupné z: <http://pakbs.org/pjbot/papers/1497351279.pdf>

HERNDON, Marvin J., 2017. Evidence of Variable Earth-heat Production, Global Non-anthropogenic Climate Change, and Geoengineered Global Warming and Polar Melting. *Journal of Geography, Environment and Earth Science International* [online]. Vol. 10, no. 1, 1–16 [cit. 24.4.2021]. ISSN 2454-7352. Dostupné z: <http://www.nuclearplanet.com/JGEESIprov.pdf>

HU, Anning, 2016. Ancestor Worship in Contemporary China: An Empirical Investigation. *China Review* [online]. The Chinese University of Hong Kong Press, vol. 16, no. 1, 169–186 [cit. 14.3.2021]. ISSN 1015-6607. Dostupné z: <https://muse.jhu.edu/article/609591/summary>

CHEN, Jianguo et al., 2019. Qidong: a crucible for studies on liver cancer etiology and prevention. *Cancer Biology & Medicine* [online]. Vol. 16, no. 1, 24–37 [cit. 13.3.2021]. ISSN 2095-3941. Dostupné z: [10.20892/j.issn.2095-3941.2018.0394](https://doi.org/10.20892/j.issn.2095-3941.2018.0394)

CHIN, Tachia, ROWLEY, Chris, REDDING, Gordon a WANG, Shouyang, 2018. Chinese strategic thinking on competitive conflict: insights from Yin-Yang harmony cognition. *International Journal of Conflict Management* [online]. Emerald Publishing Limited, vol. 29, no. 5, 683–704 [cit. 14.4.2021]. ISSN 1044-4068. Dostupné z: <https://doi.org/10.1108/IJCMA-09-2017-0101>

ISRAELI, Raphael, 2012. Islam in China. *Politics and Religion Journal* [online]. Vol. 6, no. 2, 251–268 [cit. 10.4.2021]. ISSN 1820-6581. Dostupné z: <http://www.politicsandreligionjournal.com/index.php/prj/article/view/92>

LEE, Marion M. a SHEN, Jennifer M., 2008. Dietary patterns using Traditional Chinese Medicine principles in epidemiological studies. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* [online]. Vol. 17, no. 1, 79–81 [cit. 6.4.2021]. ISSN 1440-6047. Dostupné z: <http://apjcn.nhri.org.tw/server/apjcn/17/s1/79.pdf>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352939317300829>

LIAO, Weilong, DANG, Cuijiao a PAN, Weidong, 2017. The Brief Theory of Viscus and Its Manifestations in Traditional Chinese Medicine. *Integrative Medicine International* [online]. Vol. 4, no. 1-2, 13–18 [cit. 12.4.2021]. ISSN 22967389. Dostupné z: <https://www.karger.com/Article/FullText/455853>

LIFANG, Qu a GARVEY, Mary, 2001. The location and function of the Sanjiao. *Journal of Chinese Medicine* [online]. No. 65, 26–32 [cit. 12.4.2021]. ISSN 0143-8042. Dostupné z: <https://opus.lib.uts.edu.au/handle/10453/18665>

MAHOMOODALLY, M.F. et al., 2021. Ginger and its active compounds in cancer therapy: From folk uses to nano-therapeutic applications. *Seminars in Cancer Biology* [online]. Elsevier Ltd., vol. 69, 140–149 [cit. 26.4.2021]. ISSN 1044-579X. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1044579X19302135>

MUSTAFA, Iswaibah, CHIN, Nyuk L., FAKURAZI, Sharida a PALANISAMY, Arulselvan, 2019. Comparison of Phytochemicals, Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties of Sun-, Oven- and Freeze-Dried Ginger Extracts. *Foods* [online]. Vol. 8, no. 10 [cit. 12.4.2021]. ISSN 2304-8158. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2304-8158/8/10/456/htm>

PRIME, Heather, BROWNE, Dillon T. a WADE, Mark, 2020. Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychological Association* [online]. Vol. 75, no. 5, 631–643 [cit. 25.4.2021]. ISSN 0003-066X. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>



SHARATH, Am M., 2016. Growth Rate of Area, Production and Productivity of Ginger Crop in Karnataka. *Research Link – An International Registered and Referred Monthly Journal – 151* [online]. Vol. XV, no. 8 [cit. 1.4.2021]. ISSN 0973-1628. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Dr-Am/publication/333211426\\_Growth\\_R](https://www.researchgate.net/profile/Dr-Am/publication/333211426_Growth_R)

SONG, Weili 宋伟丽 et al., 2016. Zhongyi bianzheng shi shan yingyong yu linchuang yinshi huli zhi tansuo 中医辨证施膳应用于临床饮食护理之探索. *Heilongjiang Journal of Traditional Chinese Medicine* [online]. ISSN 1000-9906. Dostupné z: <https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=hljzzy201603030>

SUN, Youzhi, ZHAO, Yi, XUE, Steve A. a CHEN, Jianping, 2018. The theory development of traditional Chinese medicine constitution: a review. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences* [online]. Vol. 5, no. 1, 16–28 [cit. 14.4.2021]. ISSN 2095-7548. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095754817301679>

ŠAMAJOVÁ, Kateřina, KUČERA, Ondřej, FALTÝNEK, Jan a MATLACH, Vladimír, 2016. Autenticita kung-paa v českém prostředí – data-mining jídla. *Nový Orient*. Vol. 71, 52–56. ISSN 0029-5302.

WU, Qunli a LIANG, Xiaochun, 2018. Food therapy and medical diet therapy of Traditional Chinese Medicine. *Clinical Nutrition Experimental* [online]. Vol. 18, 1–5 [cit. 7.4.2021]. ISSN 2352-9393. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.yclnex.2018.01.001>

YE, Xiao a DONG, Min-hua, 2017. A review on different English versions of ancient classic of Chinese medicine: Huang Di Nei Jing. *Journal of Integrative Medicine* [online]. Vol. 15, no. 1, 11–18 [cit. 14.4.2021]. ISSN 2095-4964. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095496417603108>

YI, Cunguo 易存国, 2013. „Mo fen wuse“ lun: „Shuimo wei shang“ zhi guan yao “墨分五色”论:“水墨为上”之关要. *Guoji wenyi yanjiu* [online]. No. 8, 1–8. [cit. 21.3.2021]. ISSN 0452-8832. Dostupné z: [https://shss.sjtu.edu.cn/Plugins/ueditor1\\_2\\_3\\_0-utf8-net/net/upload/2013-09-27/673559d9-a7ed-4f0d-ab66-ceb91ef38244.pdf](https://shss.sjtu.edu.cn/Plugins/ueditor1_2_3_0-utf8-net/net/upload/2013-09-27/673559d9-a7ed-4f0d-ab66-ceb91ef38244.pdf)

YING, Loo F. a CHIAT, Loo F., 2013. Taichi Qi Flow in the Kinematic Process of Piano Playing: An Application of Chinese Science. *World Applied Sciences Journal* [online]. Vol. 21, no. 1, 98–104. IDOSI Publications [cit. 21.3.2021]. ISSN 1818-4952. Dostupné z: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.388.5460&rep=rep1&type=pdf>

YIP, Wing, 2016. *Oriental Food Report* [online]. [cit. 23.3.2021]. Dostupné z: [https://www.fsc.uk.com/wp-content/uploads/2016/08/Wing-Yip-Oriental-Food-Report\\_final-approved.pdf](https://www.fsc.uk.com/wp-content/uploads/2016/08/Wing-Yip-Oriental-Food-Report_final-approved.pdf)

ZHANG, Carol X., FONG, Lawrence H.N., LI, ShiNa a LY, Tuan P, 2019. National identity and cultural festivals in postcolonial destinations. *Tourism Management* [online]. Vol. 73, 94–104 [cit. 14.3.2021]. ISSN 0261-5177. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261517719300135>

## Ostatní zdroje

Aizhan.COM, 2009–2018. Hanyu cidian: laoshu ban jiang 汉语词典: 老鼠搬姜. In: *Aizhan xiao gongju 爱站小工具* [online]. [cit. 20.4.2021]. Dostupné z: <https://gj.aizhan.com/dictionary/d79fc421.html>

ALBERT, Eleanor a MAIZLAND, Lindsay, 2020. Religion in China. In: *Council on Foreign Relations* [online]. 25.9.2020 [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://www.cfr.org/background/religion-china>

Ao jiang xia cu 熬姜呷醋. In: *ChineseWords.org 漢語網* [online]. [cit. 20.4.2021]. Dostupné z: <https://www.chinesewords.org/idiom/show-2155.html>

BAMFORTH, Emily, 2020. American Heart Association issues coronavirus caution for elderly with coronary heart disease or hypertension. In: *Cleveland.com* [online]. 31.3.2020 [cit. 5.4.2021]. Dostupné z: <https://www.cleveland.com/news/2020/03/american-heart-association-issues-coronavirus-caution-for-elderly-with-coronary-heart-disease-or-hypertension.html>

CBI, 2021. The European market potential for dried ginger. In: *CBI: Ministry of Foreign Affairs* [online]. 16.3.2021 [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://www.cbi.eu/market-information/spices-herbs/dried-ginger/market-potential>

Cesmína.bio, s.r.o. Pět elementů. In: *cesmína.bio* [online]. [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://www.cesminabio.cz/clanky/pet-elementu/>

Čínská restaurace Huang He, 2017. *Huang He čínská restaurace* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.huanghe.cz/>

Čínská restaurace China Point [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.marina-chinapoint.cz/o-nas#kotva>

Čínská restaurace Zhu Te Miao [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://cinska-restaurace-zhutemiao.business.site/>

Dáme jídlo, 2021. Čínská restaurace Hong Kong. In: *Dáme jídlo* [online]. [cit. 26.4.2021] Dostupné z: <https://www.damejidlo.cz/restaurant/f4te/cinska-restaurace-hong-kong#>

Dáme jídlo, 2021. Čínská restaurace Shanghai. In: *Dáme jídlo* [online]. [cit. 26.4.2021] Dostupné z: <https://www.damejidlo.cz/restaurant/xdly/cinska-restaurace-shanghai-2>

Dáme jídlo, 2021. Čínská restaurace YOUYOUGE. In: *Dáme jídlo* [online]. [cit. 26.4.2021] Dostupné z: <https://www.damejidlo.cz/restaurant/d1nc/cinska-restaurace-youyouge#>

Dáme jídlo, 2021. Jin Man Lou čínská restaurace. In: *Dáme jídlo* [online]. [cit. 26.4.2021] Dostupné z: <https://www.damejidlo.cz/restaurant/gxti/jin-man-lou-cinska-restaurace#>

Dáme jídlo, 2021. YI PIN XIANG Čínská restaurace. In: *Dáme jídlo* [online]. [cit. 26.4.2021] Dostupné z: <https://www.damejidlo.cz/restaurant/aw73/yi-pin-xiang-cinska-restaurace#>

FALKENHEIM, Victor C., 2019. Hainan. In: *Encyclopædia Britannica* [online]. 12.11.2019 [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/place/Hainan>

FAO, 2018. Surface area (sq. km) – China. In: *THE WORLD BANK* [online]. [cit. 15.12.2020]. Dostupné z:

<https://data.worldbank.org/indicator/AG.SRF.TOTL.K2?locations=CN>

FAO, 2019. *Food and Agriculture Organization of the United Nations* [online]. [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>. Path: Data; crops.

FAO, 2021. *Food and Agriculture Organization of the United Nations* [online]. [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <http://www.fao.org/faostat/en/#compare>. Path: Compare data.

Huangdi Neijing 黄帝内经. In: *Chinese Text Project* [online]. [cit. 7.3.2021]. Dostupné z:

<https://ctext.org/huangdi-neijing/wu-wei/ens?searchu=%E4%BA%94%E8%B0%B7&searchmode=showall#result>. Path:

Huangdi Neijing; Ling Shu Jing; wu wei.

*China restaurant Chang Cheng* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <http://www.cinapisek.unas.cz/>

ChinesePod LLC, 2021. Jiang haishi lao de la 姜还是老的辣. In: *ChinesePod* [online]. [cit. 20.4.2021]. Dostupné z:

<https://www.chinesepod.com/dictionary/%E5%A7%9C%E8%BF%98%E6%98%AF%E8%80%81%E7%9A%84%E8%BE%A3>

Jiang gui yu xin 姜桂余辛. In: *Native Chinese Web Dictionary* [online]. [cit. 20.4.2021]. Dostupné z:

<https://eng.ichacha.net/hy/%E5%A7%9C%E6%A1%82%E4%BD%99%E8%BE%9B.html>

Liji: Jiao Te Sheng 礼记：郊特牲. In: *Chinese Text Project* [online]. [cit. 24.4.2021]. Dostupné z:

<https://ctext.org/liji/jiao-te-sheng/ens?searchu=%E9%A3%A8%E7%A6%98&searchmode=showall#result>

Liji: Nei Ze 礼记：内则. In: *Chinese Text Project* [online]. [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://ctext.org/liji/nei-ze/ens?searchu=%E5%A7%9C>

*LINE Dictionary: Chinese-English* [online]. [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://dict.naver.com/linedict/zhendict/dict.html#/cnen/home>

NCI Organization, 2020. Cancer Statistics. In: *National Cancer Institute* [online]. 25.9.2020 [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/statistics>

PATIENCE, Martin, 2014. The exhibits include clay models showing you how to prepare roast duck [foto]. In: *BBC News* [online]. [Cit. 30.4.2021]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/blogs-china-blog-29009196>

PLAČEK, Ondřej, 2021. Čína určila další směr vývoje zemědělské politiky. In: *eAgri Ministerstvo zemědělství* [online]. 26.2.2021 [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <http://eagri.cz/public/web/mze/ministerstvo-zemedelstvi/proexportni-okenko/zemedelsti-diplomate/cina/cina-urcila-dalsi-smer-vyvoje-zemedelske.html>. Path: Zemědělství diplomaté; Čína.

*Qin restaurace* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://qin-restaurace.business.site/>

Hoffmann, F., 2021. Hepatocellular carcinoma in China. In: *Roche*. La Roche Ltd. [online]. [Cit. 20.4.2021]. Dostupné z: [https://www.roche.com/research\\_and\\_development/what\\_we\\_are\\_working\\_on/oncology/liver-cancer-china.htm](https://www.roche.com/research_and_development/what_we_are_working_on/oncology/liver-cancer-china.htm)

SHANGHAIIST.COM, 2018. [foto]. In: *Medium a Shanghaiist* [online]. [Cit. 30.4.2021]. Dostupné z: <https://medium.com/shanghaiist/ behold-colossal-cabbage-statue-pops-up-in-hebei-province-d9a5e65f0b32>

TANG, Shenwei 唐慎微. Zhenglei bencao 证类本草. In: *Chinese Text Project* [online]. [cit. 30.4.2021]. Dostupné z: <https://ctext.org/wiki.pl?if=en&chapter=93532&searchu=%E5%A7%9C&remap=gb>

TWITCHETT, Denis C. et al., (2021). China. In: *Encyclopædia Britannica* [online]. 20.4.2021 [cit. 21.4.2021]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/place/China>



WAN, Liv, 2020. The "Five Elements" Theory of Chinese Cooking. In: *Learn Religions* [online]. 29.1.2020 [cit. 14.4.2021]. Dostupné z: <https://www.learnreligions.com/five-elements-theory-chinese-cooking-4062260>

WHO, 2020. Physical activity. In: *World Health Organization* [online]. 26.11.2020 [cit. 15.12.2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization a United Nations, 2015. *Climate and health country profile – 2015: China* [online]. 1–8 [cit. 13.4.2021]. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/208858>

World Heritage Encyclopedia, 2002. ZANG-FU. In: *Project Gutenberg Self-Publishing Press* [online]. [cit. 13.3.2021]. Dostupné z: <http://self.gutenberg.org/articles/eng/Zang-fu>

XIN, Diana, 2020. 10 Chinese Idioms Also Used in English. In: *YOYO CHINESE* [online]. [cit. 20.4.2021]. Dostupné z: <https://www.yoyochinese.com/blog/10-Chinese-Idioms-Also-Used-English>

## Přílohy

*Příloha č. 1 Celkové odpovědi respondentů na jednotlivé otázky*

<b>Co si představíte pod pojmem „zdravý životní styl“?</b>	
<b>R1</b>	Hlavně jde o vyváženou stravu a pravidelné cvičení. Jsem původně z Kantonu. Tam u nás dáváme do jídla málo oleje a soli, což se pokládá za zdravé, ale spouště lidem z jiných oblastí přijde tohle jídlo bez chuti.
<b>R2</b>	Dostatek pohybové aktivity (sport, práce), chodit spát a vstávat brzy.
<b>R3</b>	Konzumace zdravého jídla, dostatek sportu a spánku.
<b>R4</b>	Pravidelnost (pravidelný denní rozvrh, pravidelná konzumace jídla a sport).
<b>R5</b>	Pravidelný rozvrh – chůze, dostatek odpočinku a spánku, chodit spát a vstávat brzy. Mít dobré stravovací návyky, jíst hodně zdravých pokrmů a zeleniny.
<b>R6</b>	Konzumace zdravého jídla a zdravý způsob vaření.
<b>R7</b>	Strava by měla být pestrá a vyvážená, omezit konzumaci smažených pokrmů, chodit spát a vstávat brzy a mít více pohybové aktivity. Číňané mají tendenci dlouho sedět, měli by se více hýbat.
<b>R8</b>	Myslím si, že je to povinnost člověka starat se o své zdraví. Podle životního stylu jedince lze odhadnout jeho budoucnost ohledně nemocí.
<b>R9</b>	Myslím, že zdravý životní styl souvisí jak s fyzickým, tak s psychickým zdravím. Fyzické zdraví je snazší pochopit. Je potřeba zejména pravidelně cvičit. Mentální zdraví podle mě souvisí s tím, jak jsou lidé schopni tolerovat nepříjemnosti a těžkosti a jak čelí nátlaku. Musíme mít silnou psychiku, abychom mohli čelit životu.
<b>R10</b>	Podle mě je zdravý životní styl hlavně o pravidelnosti a zdravé stravě. Jídlo je pro člověka základem k přežití a zdrojem výživy, jenž se přeměňuje na energii. Také potřebujeme vykonávat dostatečný pohyb.
<b>Jaký je váš vztah ke zdravému jídlu? Stravujete se zdravě?</b>	
<b>R1</b>	Moc ne. Miluji pálivá jídla, zejména hot pot. Také jím masa všech druhů. Nedávno jsem neměla ani tolik času na sport a přibrala jsem na váze, takže se nyní snažím jíst více zeleniny a ovoce.
<b>R2</b>	Doma jím převážně zdravě, ale někdy si dám i nezdravé potraviny, například smažené kuře, bubble tea a pizzu. Ve škole nemám k dispozici tolik zdravých jídel.
<b>R3</b>	Někdy jím zdravě, ale někdy si nemůžu pomoci a jím i nezdravě (například hranolky). Často si připomínám, abych jedla více zeleniny a pila více vody.
<b>R4</b>	Vždy si vařím sám, převážně nízkokalorická jídla s vyváženými nutrienty.
<b>R5</b>	Ráda se stravuji zdravě, ale někdy jím i nezdravé pokrmy, jako například smažené kuře apod.

<b>R6</b>	Ano, stravuji se zdravě a snažím se vést zdravý životní styl.
<b>R7</b>	Často jím zdravě, většinou zeleninu, ovoce a čerstvé maso. Pokud jím nezdravě, tak to jsou potraviny jako například chipsy a pikantní plátky (辣条).
<b>R8</b>	Osobně preferuji jíst zdravě, nicméně tento stravovací styl se neřadí mezi ty nejdůležitější v Číně a tyto pokrmy nechutnají tak dobře jako obvyklé jídlo. Přijde mi, že jím stále více tradičních pokrmů obsahující plno dochucovacích složek.
<b>R9</b>	Myslím, že jím dostatečně zdravě. Každý den jím ovoce a zeleninu. Málokdy konzumuji nezdravé potraviny.
<b>R10</b>	Ke zdravému jídlu zaujímám vždy kladný postoj. Snažím se stravovat zdravě. Za zdraví prospěšné potraviny se považují zejména ovoce a zelenina, tudíž je často kupuji v supermarketu. Ale zároveň si často dám i nezdravá jídla (hranolky, pizzu, donuty, zmrzlinu, čokoládu...) i když vím, že to neprospívá mému tělu.
<b>Kdo/co vás k tomuto stylu vedl/o?</b>	
<b>R1</b>	Před rokem mě šokoval výsledek mého vyšetření. Hladina látky trioxypurin (kyselina močová) v mém těle byla abnormální. Asi kvůli tomu, že piji moc piva a jím mořské plody. Začala jsem se bát. Také maminka neustále sleduje můj zdravotní stav.
<b>R2</b>	Rodiče.
<b>R3</b>	Já sama. Chci být zdravá a mít dobrou postavu.
<b>R4</b>	Zezačátku to byl můj kouč v posilovně, ale teď jsem to já sám. Chci si udržet dobrou postavu.
<b>R5</b>	Okolí, protože dnes všichni říkají, že jsou zdravé stravovací návyky pro tělo dobré. Chci si udržet postavu a být zdravá.
<b>R6</b>	Já sám, vzhledem k mému okolí. Spousta mých kolegů vede nezdravý životní styl.
<b>R7</b>	Já sama. Chci mít zdravé tělo.
<b>R8</b>	Moji rodiče a prarodiče.
<b>R9</b>	Nejdříve jsem se snažila zhubnout, a tak jsem začala jíst menší porce a cvičit. Poté mi spolužáci pochvalovali stav mé pleti, v tu chvíli jsem si uvědomila, že to může být zdravějším stravováním. Od té doby se snaží vyhýbat nezdravé smažené stravě. Moji spolužáci také jedí zdravě. Dalším faktorem je mé mentální zdraví.
<b>R10</b>	Moje máma je nepochybně první osobou, která mě vedla ke zdravému stravování. V mládí jsem byla často vybíravá, což vedlo k nedostatku potřebných živin v mém těle. Vždy jsem dávala přednost nezdravým či nekvalitním pokrmům před hlavními jídly. Moje mamka se mi snažila vařit chutná zdravá jídla a díky ní jsem začala jíst zdravěji.

<b>Co dalšího děláte pro své zdraví?</b>	
<b>R1</b>	Snažím se jíst více zeleniny a ovoce.
<b>R2</b>	Chodím spát brzy, cvičím na hřišti a na stadionu, jím menší množství nezdravého jídla a občas doma cvičím i jógu.
<b>R3</b>	Nepiji slazené nápoje a nejím syrové ryby (sushi apod.). Také se snažím pít více než 1l vody denně.
<b>R4</b>	Nejím chléb, protože si myslím, že to mé tělo špatně vstřebává a sportuji.
<b>R5</b>	Běhám minimálně 3krát týdně a chodím spát brzy.
<b>R6</b>	Piji dostatečné množství vody a nepiji slazené nápoje.
<b>R7</b>	Kromě zdravé stravy se také snažím cvičit. Ráda hraji badminton.
<b>R8</b>	Snažím se jíst méně a vybírat si kvalitnější suroviny, chodím brzy spát, cvičím, piji více vody a jím více zeleniny a ovoce.
<b>R9</b>	Konzumuji ovoce a zeleninu a snažím se sportovat čtyři až pětkrát týdně.
<b>R10</b>	Vybírám si čerstvější zeleninu a sezónní ovoce. Také nezanedbávám snídani, která hraje velmi důležitou roli během celého dne. V rámci sportu začínám s během a cvičit jógu.
<b>Máte nějaký pokrm či surovinu, která si myslíte, že se řadí mezi zdravé a zařazujete ji tedy do svého jídelníčku pravidelně? Kterou?</b>	
<b>R1</b>	Česnek a cibuli. Někdy taky požívám šalotku, která mi moc nechutná, ale je dobrá na žaludek.
<b>R2</b>	Kukuřici a fialové sladké brambory.
<b>R3</b>	Potraviny co obsahují vlákninu a také obiloviny. U nás v Guandongu často přidáváme do polévek ženšen.
<b>R4</b>	Dýně, brambory a sladké brambory jako hlavní část pokrmu.
<b>R5</b>	Zeleninu, protože obsahuje velké množství vitamínů.
<b>R6</b>	Zejména zelenou zeleninu.
<b>R7</b>	Zázvor.
<b>R8</b>	Čaj (zelený, žlutý, černý, bílý, červený). Na kampusu nemám tolik zdravých možností, tak se snažím alespoň připravit si něco zdravějšího k pití. Dále obiloviny, dýni, fialové sladké brambory a fialovou kukuřici.
<b>R9</b>	Ani ne. Moc nepřemýšlím nad ingrediencemi, které bych jíst měla a které ne.
<b>R10</b>	Pravidelně zařazuji do svého jídelníčku mrkev, brokolici, kukuřici a hrášek, protože si myslím, že obsahují potřebné nutrienty a některé z nich jsou dobré na zrak.
<b>Používáte zázvor?</b>	
<b>R1–R10</b>	Ano

<b>Jak často používáte zázvor?</b> (dvakrát za měsíc/jednou týdně a méně/tříkrát týdně a více)	
<b>R1</b>	Přibližně 3krát týdně, když smažím zeleninu. Nepřidávám celý zázvor, jen kousek.
<b>R2</b>	Přibližně jednou za měsíc.
<b>R3</b>	Skoro každý den.
<b>R4</b>	Skoro každý den.
<b>R5</b>	Jednou týdně.
<b>R6</b>	3krát týdně a více.
<b>R7</b>	3krát týdně a více.
<b>R8</b>	3krát týdně a více.
<b>R9</b>	Méně než jednou za měsíc.
<b>R10</b>	V Číně jsem ho používala více než 3krát týdně, ale tady v ČR méně než jednou za měsíc. Myslím si, že je tu zázvor drahý.
<b>Znáte nějaké recepty se zázvorem? Které?</b>	
<b>R1</b>	Často se zázvorem smažím vejce a vařím jednu z neznámějších specialit u nás – prasečí kolena se zázvorem. Společně se zázvorem používám vejce a sladký ocet, toto jídlo je pro ženy, které právě porodily dítě.
<b>R2</b>	Krab se zázvorem, prasečí kolena se zázvorem a zázvorový čaj s hnědým cukrem.
<b>R3</b>	Zázvorový čaj a prasečí kolena se zázvorem.
<b>R4</b>	Mnoho receptů obsahuje zázvor, jako například recepty s rybou nebo masem. Kuře se zázvorem a cibulkou, dušená ryba.
<b>R5</b>	Zázvor se v Číně používá jako koření, přidává se do mnoha pokrmů. Zním například mléko se zázvorem, obyčejnou vodu se zázvorem a veškeré recepty s kuřecím masem.
<b>R6</b>	Žádné recepty mě nenapadají. Když hledám nějaký recept, používám vyhledávač.
<b>R7</b>	Kandovaný zázvor, mléko se zázvorem a také se často přidává do smažených pokrmů.
<b>R8</b>	Zázvorový čaj s hnědým cukrem, dušená ryba, pekingská pečená kachna, polévka z želv s měkkým krunýřem...
<b>R9</b>	Dušené kuřecí.
<b>R10</b>	Upřímně řečeno, zázvor se může přidat téměř do každého pokrmu. U nás ho často přidáváme k masu (kuřecímu, hovězímu, vepřovému). Také mě napadl zázvorový čaj s citronem.

<b>Odkud získáváte tyto recepty? (webové stránky, rodina, kuchařky...)</b>	
<b>R1</b>	Od rodiny (maminka, babička). Většina starších osob v Číně vaří podle svého citu, nehledají recepty na internetu a nevyužívají žádný zdroj.
<b>R2</b>	Od rodiny.
<b>R3</b>	Od rodiny.
<b>R4</b>	Většinou používám aplikace jako 小红书 apod.
<b>R5</b>	Z kuchařek.
<b>R6</b>	Z internetových stránek a aplikací na telefonu (美食杰, 香哈菜谱 Pro).
<b>R7</b>	Z každodenního života.
<b>R8</b>	Z internetu, televize a někdy od rodičů.
<b>R9</b>	Od maminky. Sice je na internetu nespočet receptů, ale jsem trochu lenivá si je hledat.
<b>R10</b>	Od rodiny a z každodenního života.
<b>Znáte léčivé účinky zázvoru? Které to jsou a odkud jste je získal/a? (knihy, herbář, rodina, škola...)</b>	
<b>R1</b>	Ano. Podle TČM, když budeme jíst více zázvoru, nenachladíme se. Navíc je u nás v Kantonu vlhké počasí a babička a maminka mi radí přidávat do jídelníčku více zázvoru, abych neonemocněla. Zázvor se dále využívá při léčbě žaludku a plic.
<b>R2</b>	Účinků zázvoru je mnoho. Může vyléčit nachlazení, zmírnit bolest břicha a zabránit vypadávání vlasů. Tyto účinky jsou běžně známé, já jsem znalosti získala od rodiny.
<b>R3</b>	Všichni lidé říkají, že má zázvor léčivé účinky, ale málo lidí o tom ví více, natož se o tom učí a čtou. Já osobně je znám od rodiny.
<b>R4</b>	Nevím o léčivých účincích zázvoru.
<b>R5</b>	Zázvor má schopnost zahřát naše tělo, proto se konzumuje zejména jako prevence při nachlazení. V Číně jsou tyto účinky všeobecně známé a řekla bych, že si ho Číňané přidávají do pokrmů ze zvyku.
<b>R6</b>	Ve skutečnosti znám pouze jeho schopnost odstranit nežádoucí zápach z masa.
<b>R7</b>	Zázvor má schopnost zahřát tělo a odstraňuje zápach. Tyto znalosti jsem získala od rodičů a také z knih.
<b>R8</b>	Moc jich neznám, ale asi má schopnost zahřát tělo a bojovat proti nachlazení.
<b>R9</b>	Znám pouze to, že dokáže zahnat nachlazení a zahřívá tělo.
<b>R10</b>	Ano, podle moderních výzkumů má zázvor antibakteriální a antivirové účinky. Do jisté míry snižuje cholesterol a stimuluje krevní oběh. Tyto znalosti jsem získala z internetu, od rodiny, školy a z bylinkáře.

<b>Jaký je váš osobní důvod konzumace zázvoru?</b>	
<b>R1</b>	Zázvor používám, abych nebyla tolik nemocná, a hlavně když vařím mořské plody a maso, abych se zbavila nepříjemné vůně.
<b>R2</b>	Ve skutečnosti zázvor nemám moc ráda. Někdy ho využívám proti nemoci a někdy jen jako koření. Když vařím, přidávám ho k mořským plodům, abych utlumila zápach.
<b>R3</b>	Abych se zbavila špatného zápachu syrového masa při vaření a někdy, když jsem nemocná piji zázvorový čaj.
<b>R4</b>	Když vařím rybí polévku, přidám do ní zázvor na dochucení.
<b>R5</b>	Zázvor obvykle ráda nemám. Nemůžu jíst pálivá jídla a chuť zázvoru mi nechutná. Pokud zázvor používám, tak je to kvůli tomu, že je to důležitá složka v receptech a také je to dobré při nachlazení.
<b>R6</b>	Abych odstranil zápach masa, ale když pokrm jím, zázvor vyndám. Nemám rád jeho chuť.
<b>R7</b>	Zejména abych odstranila zápach ze surovin, když vařím. Také mám ráda kandovaný zázvor.
<b>R8</b>	Obvykle ho používám jako dochucovací složku při vaření.
<b>R9</b>	Jako koření, když vařím. Obvykle ho nakrájím na malé kousky a přidám je do pokrmu. Stal se to spíše zvyk, který jsem se naučila od maminky.
<b>R10</b>	Mám ráda chuť zázvoru. Mezi Číňany je také oblíbený postup „bao xiang“ 爆香, kdy se na pánvi připraví základ pokrmu – ohřeje se pánev a přidá se pažitka, zázvor, česnek a někdy i cibule, aby se vytvořila příjemná vůně.

Zdroj: Vlastní zpracování.