magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 6. 2017 | tla

Ochlazující potraviny pro letní jídelníček. Hladovět se nevyplatí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ochlazujici-potraviny-pro-letni-jidelnicek.-Hladovet-se-nevyplati__s10010x10448.html

Když je hic, není hlad, dokonce ani chuť na jídlo. Může se to zdát, jako výhoda, pokud máme v plánu ubrat na váze. Jenže ani v letním horku hladovění našemu organismu neprospívá. Máme se nutit do snídaně, oběda, večeře a navíc i svačin?

Rozhodně ani tropy by nás neměly od pravidelného stravování odradit. Násilí bychom si také dělat neměli. Co s tím? **Vybrat správné potraviny, které zajistí našemu tělu přísun bílkovin, sacharidů, vlákniny, vitamínů a minerálních látek, přitom nás však nezatíží.**

Teplo bere chuť k jídlu. Hladovění vede k přejedení

To, že v horku nemáme hlad, je zcela přirozené. Instinktivně se chceme ochladit. Tato potřeba kopíruje myšlenky čínské medicíny, aby vše bylo v rovnováze. A tedy, je-li člověku horko, jeho tělo si žádá ochlazení. **V letních měsících nás i sama příroda nabádá tím, co právě roste, ke konzumaci zeleniny, ovoce, bylinek.** Naopak, je-li na teploměru třicítka či více, málokdo si dá s chutí hutnou polévku, vepřo-knedlo-zelo nebo luštěniny. Není ani třeba se do takových pokrmů nutit. **„Hladovět je ale špatné. Přinejmenším hrozí to, že se pak večer zbytečně přejíme,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Zákysy se hodí vždycky

Do horka se skvěle hodí dobře vychlazené zákysy, kefírové mléko. **„Není problém si je vzít i na výlet. Studené si je můžeme nalít do termosky, a když vylezeme na kopec, v klidu si kefír vypijeme, a když přidáme dalamánek, zasytí nás to, aniž bychom se cítili těžce a unaveně,“** radí Karolína Hlavatá. **Stejnou službu nám v létě udělají jogurty a tvarohy, sojové mléko, rýže.**

Příroda poradí nejlépe: sezónní je ideální

I při výběru ovoce a zeleniny nám nejlépe poradí sama příroda. Berme, co právě roste. **„Ideální jsou plody, v nichž je vysoký obsah vody, například melouny, okurky, rajčata, ananas,“** doporučuje dietoložka. Podle ní jsou výjimkou plody oranžové barvy. **„Například meruňky či broskve spíše zahřívají. Ne že bychom si je nemohli dát, ale je třeba počítat s tím, že nás příliš neosvěží,“** vysvětluje.

Inspirace na letní jídelníček

Při skladbě denního jídelníčku se fantazii meze nekladou. Přesto malá inspirace pro tropický den.

Snídaně: jogurt, müsli a hrst borůvek
Svačina: smoothie a do něj nalít minerálku, abychom na dopoledne získali asi „sedmičku“ nápoje
Oběd: zeleninový salát, plátek masa narychlo osmahnutého nebo sýr, pro osvěžení můžeme přidat pár oliv
Svačina: půllitr kefíru, je-li větší hlad, tak třeba kousek chleba se žervé a rajčaty
Večeře: zelenina, pokud jste neměli maso k obědu, tak rychle opečené kousky

kuřecího, můžeme si udělat plněnou tortillu, nebo quacamole z avokáda s pečivem či dip z řeckého jogurtu se zeleninou a tortillu.

Neutrální potraviny

V létě si můžeme k chladným potravinám přidat v menší míře i takzvané neutrální. **„Jsou to brambory, hovězí maso, vejce, sýry, mléko,“** radí dietoložka.

Teplé a horké pokrmy nás zatíží

K teplým jídlům pak patří dýně, broskve, ryby, zvěřina. **„Hodí se již více k pozdnímu létu a na podzim,“** říká Karolína Hlavatá. **Čemu bychom se měli v létě vyhýbat, jsou potraviny horké, vhodné pro zimu** – tučnější maso, luštěniny, česnek a podobně. Pokrmy, které se dlouho vaří, například guláš, nebo smažené. V letním parnu na nás budou působit jako kámen na krku, ne-li v žaludku.

Záleží na úpravě

Je-li řeč o létu, pak kromě výběru produktů záleží i na jejich úpravě. **„Vše by mělo být co nejvíce čerstvé. Oblíbené grilování, ať už masa nebo**

zeleniny, nás spíše zatíží. Navíc řada příznivých látek antioxidantů, mezi které patří i vitamín C, vysoká teplota ničí. Je proto ze zdravotního hlediska vhodné vykompenzovat grilované maso spoustou čerstvé zeleniny, která je antioxidantů plná,“ dodává dietoložka.

Mátové osvěžení pro pitný režim

V parném létě pak platí více než kdy jindy nutnost dodržování pitného režimu. V horku je vhodné zařadit i minerální vody. Osvěžující je také mátový čaj. Sama máta má totiž ochlazující účinky, a tak je výborná nejen v nápojích, ale i v salátech a dezertech.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz