magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 7. 2017 | tla

Odlehčete grilování. Jak si pochutnat a nepodráždit zažívání?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Odlehcete-grilovani.-Jak-si-pochutnat-a-nepodrazdit-zazivani__s10010x10480.html

Teplý letní večer, z rozpáleného grilu se line vůně masa a koření z marinády. V miskách jsou připravené dipy, ve skleničce pivo, nebo víno. Večer jak má být. Jenže, mnoha lidem bývá po grilovačkách v lepším případě těžko.

Hoďte na rošt zeleninu a ovoce

Cuketa, lilek, paprika, lahůdková cibulka, mladý česnek, rajčata, ale i meruňky,

jablka, ananas, vodní meloun, případně sladké brambory batáty nejen odlehčí masové menu. **„Obsahují enzymy a vlákninu, které usnadní trávení. Dále také celou řadu antioxidačních látek, ty kompenzují ne zrovna zdravý způsob úpravy masa, jakým grilování je,“** vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Chleba sice jen plátek, ale k večeři patří

Přijdete si po večírku jako otesánci, i od toho může pomoci zelenina. **„Máte-li na talíři dostatek zeleninové směsi, stačí malý plátek chleba. Jde o ideální způsob konzumace například na večírcích, kdy rádi zobeme a pak máme výčitky,“** říká Zuzana Douchová a dodává: **„Zelenina navíc obsahuje velký podíl vody, rychle zasytí, ale nepřetíží.“**

Nezapomeňte na bylinky. Podporují odlehčení

Když je člověku těžko, už tak nějak automaticky jde a uvaří si třeba mátový čaj. **„Správně zvolená bylinka podpoří tvorbu žluči,“** vysvětluje Zuzana Douchová, proč saháme zrovna po mátě. Čerstvé bylinky – natě působí úplně stejně. Proto na ně nezapomínejte. **„Do masa můžete udělat kapsu, kam je vložíte. Bazalka, oregáno, saturejka či třeba i zmíněná máta maso během grilování i krásně provoní. Neměly by chybět ani v dipech,**

které jsou již nedílnou součástí grilovacích večírků. A výborné jsou i na zelenině a dokonce ovoci, na ně bylinky doporučuji přidat až po opečení,“ říká Zuzana Douchová.

Jen zeleninu? I tvrdý tvaroh lze grilovat

Ještě jste nebyli na dovolené a nechcete se si před volnými dny, které plánujete strávit v plavkách, pokazit dokonalou figuru, na níž makáte od jara? Sáhnete proto jen po zelenině a k opečenému masu jen čichnete a všem okolo závidíte? Děláte chybu. **„Každé denní jídlo by mělo obsahovat sacharidy, tuky a bílkoviny. Sacharidy sice najdeme v zelenině a ovoci, přesto doporučuji i k večeři plátek chleba, ideálně celozrnného. Tuky jsou obsažené v marinádě, na zeleninu stačí olej a sůl. A pak jsou tu bílkoviny, pokud nemáte rádi či nechcete maso, přidejte si sýr, tvaroh. I tvrdý tvaroh lze grilovat, nejlepší je, pokud se v bylinkové marinádě nechá pěkně „natáhnout“ přes noc,“** radí Zuzana Douchová.

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