magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 8. 2017 | tla

Letní zahrádky snadno zacvičí s naším metabolismem i váhou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-zahradky-snadno-zacvici-s-nasim-metabolismem-i-vahou__s10010x10540.html

Je horko, rtuť v teploměru stoupá nad 30 °C, v noci neklesá pod dvacet. Ideální letní počasí, přes den se dá být u vody, večer dlouho posedět s přáteli. A i když už musíme být v práci, následné setkání na zahrádce odmítnout přeci nejde. Jenže... Netloustne se jen o Vánocích, i o prázdninách jdou kila nahoru.

Skrytá rizika drobného uzobávání

Riziková jsou právě posezení s kamarády, obvykle je na kávu hic, a tak si raději

objednáme na osvěžení orosenou sklenici piva. Třeba i nealka, anebo sklenku růžového vína, nebo střik. Ale jen pít, navíc v takovém teplu, to bychom přeci hned cítili hladinku. Jaká je pomoc? Přece něco zobat. A protože jste se před pár dny vrátili z dovolené, nebo se jí už nemůžete dočkat, sáhnete po olivách, sušených rajčatech, kostičkách sýru, sušené šunce, nebo „jen“ bagetce a mističce panenského olivového oleje.

„Večerní menu se zdá na první pohled neproblematické, ve skutečnosti může jít o hodně energetickou nálož,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Při povídání a uzobávání toho člověk sní víc, než si myslí a než si představuje. **„Co se týká složení uvedených chuťovek, sušená rajčata jsou nejčastěji podávána naložená v oleji. Často i velmi slaná. Olivy jsou opět tučné a slané. Pokud jde o sýry, sice obsahují velký podíl bílkovin, ale také nasycených mastných kyselin, light verzi v restauraci obvykle nedostaneme, a desetidekovou porci hravě překročíme,“** upozorňuje Zuzana Douchová.

Problém lahůdek z grilu

K létu však patří rozpálený gril, kouř z doutnajícího dřevěného uhlí a vůně pěkně propečené krkovice, drůbežího masa či ryb. **„Drůbeží maso a ryby problematické nejsou, tedy záleží na úpravě. Pokud jsou naložené v**

marinádě z oleje a po upečení si k nim dáme dip z majonézy či hutné kysané smetany, o výhře mluvit nejde,“ konstatuje s úsměvem nutriční terapeutka.

Nealko pivo jako svačina

Zatím si říkáme jen o drobnostech podávaných k pití. Jednotlivé drinky jsou často ještě mnohem problematičtější. Pokud se držíte a uzobáváte jen s mírou, obdobně byste měli konzumovat i nápoje. **„Například pivo je v letních měsících, v horkých dnech, skvělým iontovým nápojem. Samozřejmě v nealkoholické verzi. I tak je ale potřeba myslet na to, že je velmi energeticky hodnotné,“** upozorňuje Zuzana Douchová s tím, že půllitru nealka rovná se energeticky svačině. Ukrývá 435 kJ. V porovnání s pěkně vychlazenou plzničkou, která má 875 kJ je vlastně light nápojem:)

Ani sklenka vína, není výhrou. Zvlášť, když nezůstane u jedné. Dvojka bílého ukrývá 440 kJ. Není potřeba si striktně zakázat alkohol, v případě vína je vhodnější volit střik, deci suchého vína na čtyři deci vody. A jestli si nechcete kvalitní víno kazit vodou, je třeba ubrat na množství.

Hlídejte příjem a výdej

Chcete-li si užívat a zároveň hlídat váhu, je třeba myslet na to, aby byl denní energetický příjem a výdej vyrovnaný. **„Pokud je příjem vyšší než výdej, znamená, že nebudeme hubnout a naopak se bude váha postupně zvyšovat. Na druhou stranu, máme-li dostatek pohybu a přitom hodně jíme, bývá pozitivem alespoň zlepšení fyzické kondice,“** dodává Zuzana Douchová.

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