magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 3. 3. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Rady pro zimomřivé. Jak se zahřát nejen teplým jídlem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rady-pro-zimomrive.-Jak-se-zahrat-nejen-teplym-jidlem__s10010x10742.html

Těšíte se na příchod teplých dnů? Máme pro vás několik tipů, jak se zahřát. Pokud s vámi pravidelně v průběhu dne lomcuje zima, zkuste se nejprve zamyslet, jak vypadá váš denní stravovací režim a jaké potraviny si dopřáváte. Jídlo ovlivňuje i náš “tepelný komfort”.

Hladovění zesiluje vnímání zimy

Pokud se během dne nestíháme najíst, máme hlad, můžeme více cítit chlad, nedaří se nám “zahřát se” - a když se najíme, rozlije se nám tělem teplo, zejména v oblasti břicha. Trávením potravy a štěpením energetických vazeb v živinách se totiž uvolňuje energie, částečně také ve formě tepla - proto **je lépe v zimě nehladovět**, jíst pravidelně.

“Zimní” změny v jídelníčku

Důležitá je ale i volba potravin a příprava pokrmů - v zimě nám mohou lépe vyhovovat teplé pokrmy než studená jídla - vhodné jsou **polévky, obilninové kaše v sladké i slané úpravě**, ideální je také zařazovat nejen zeleninu čerstvou, ale i vařenou, dušenou, pečenou či grilovanou. Čerstvou zeleninu a ovoce si dopřejte nejlépe v době, kdy se cítíte komfortně, je vám dostatečně teplo.

Polévky jsou ideální pro zahřátí

Nemusíte vybírat jen ty krémové, vhodný je i **masový či zeleninový vývar s vajíčkem**. Pokud bude polévka obsahovat zdroj složených sacharidů i bílkoviny

a zeleninu, můžete ji využít i jako rychlou večeři (např. hrstková polévka, zeleninový vývar s vejcem a ovesnými vločkami, brokolicová polévka s bramborami a vajíčkem, apod.).

Místo jogurtu s cereáliemi **si ráno pochutnejte na teplé obilninové kaši** - ve sladké variantě s mlékem nebo s rostlinným mlékem či s tvarohem, skořicí a trochou ovoce. Na slano pak s tepelně upravenou zeleninou, vařeným vejcem nebo sýry či tofu. Z obilnin můžete prostřídat jáhly, pohanku, ovesné vločky, amarant, quinou, rýži.

A nezapomeňte ani na pitný režim

Tekutiny můžete doplňovat i v podobě čajů. **Dobře zahřeje slabší černý čaj či puerh, šípkový čaj, ovocné čaje nebo čaj z čerstvého zázvoru (ten prohřívá opravdu vydatně)**. Naopak se vyhněte nápojům chlazeným, zelenému, mátovému a meduňkovému čaji, které ochlazují. Podobně je vhodné na čas odložit (a počkat s nimi na horké letní dny) i další bylinky - ochlazující účinky má také fenykl a koriandr, šalvěj.

Kurkuma, chilli, skořice a hřebíček

Kromě již zmíněného zázvoru nás může zahřát i kurkuma, pepř, chilli, skořice a hřebíček. Zázvor nemusíte použít jen pro přípravu čaje - bývá součástí řady pokrmů v thajské nebo indické kuchyni, spolu s kurkumou je součástí kari koření. Pro dochucení sladkých pokrmů se hodí jak kurkuma, tak hlavně skořice a hřebíček.

Pohyb rozproudí krev

Pohybem (prací svalů) také vzniká teplo – netlačí-li vás časová tíseň, vyhraďte si 15-30 minut a hýbejte se – můžete tančit, projít se svižnou chůzí nebo si zacvičit na podložce, jak budete mít zrovna chuť. Máte-li sedavé zaměstnání, zkuste si v pravidelných intervalech udělat krátkou pauzu - protáhněte se, zajděte si uvařit čaj. **Pohyb rozproudí krev, mírně zvýší krevní tlak, více se prokrví i periferní části těla** (ruce, nohy) - po chvilce tak zjistíte, že je vám teplo a ty vlněné ponožky nebo huňatý svetr ani nepotřebujete. A navíc i osvěžíte mysl.

Saunování nejen v zimě

Zahřát se můžete zajít i do sauny - **suché teplo s nízkou vlhkostí, které vede k pocení, se využívá nejen při otužování a podpoře obranyschopnosti, ale i v regeneraci po sportu.** Sauna není vhodná, pokud nás zrovna trápí nějaké akutní onemocnění, při vysokém krevním tlaku, onemocněních srdce, ledvin a kloubů. Poradit se s lékařem je nutné i v případě, že chcete saunu navštěvovat s malým dítětem nebo v těhotenství (tehdy je zapotřebí velké opatrnosti – v prvním trimestru se saunování nedoporučuje vůbec, později pouze nejlépe pokud byla žena na saunování zvyklá a probíhá-li těhotenství bez potíží).

Před saunováním i po něm bychom se měli vyhnout alkoholu a pohlídat si dostatečný příjem vhodných tekutin - protože máme větší ztráty pocením. Uvnitř sauny bychom měli zůstat nejdéle 15 minut, poté bychom se měli zchladit (studenější sprchou nebo ve speciálním bazénku s chladnou vodou) a zařadit odpočinek. Pokud se saunováním teprve začínáme, je vhodné být uvnitř sauny i kratší dobu. Jednotlivé fáze (pobyt v sauně, zchlazení s odpočinkem) se většinou opakují zhruba 3x. **Nejlépe je ale saunovat se pravidelně, v průběhu celého roku, nevzpomenout si na saunu jen na podzim a v zimě.**

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