magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 12. 2017 | tla

Jak si vyladit jídelníček během vánočních večírků?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-si-vyladit-jidelnicek-behem-vanocnich-vecirku__s10010x10743.html

Pro naše tělo právě procházíme obdobím roku s nejvyšším příjmem takzvaných prázdných kalorií. Jak si dopřát hojnosti a zároveň „vyladit“ jídelníček, abychom při pohledu na váhu v lednu nezoufali? Zkuste vsadit na mléčné výrobky – tvaroh, skyr, jogurt, kefír… A také zeleninu. Jak na to?

Doba hojnosti

„Jako příjem prázdných kalorií bývá nazývána konzumace potravin s

vysokou energetickou hodnotou a mizivou výživovou hodnotou. Organismu dodají ve většině pouze energii, ale již bez důležitých živin jako jsou bílkoviny, zdravé tuky s podílem omega 3 nenasycených mastných kyselin. Dále postrádají vitamíny, minerální látky, antioxidační látky, vlákninu a tak dále...“ vyjmenovává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Vůle nevůle, nemůžete se udržet?

Když vidíte tolik příležitostí, prostě se nelze jinak? Po návratu domů se však dostavují výčitky. **„Pomoci může úprava jídelníčku. Nemusí přitom jít o výrazný zásah do předvánočních zvyklostí,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Duchová a pokračuje: **„Nezapomeňte začít den snídaní. Vhodné jsou cereálie, mléčný výrobek a kousek zeleniny či ovoce. K dopolední svačině si připravte hromadu zeleniny či ovoce a hrst mandlí. Jde vlastně o základní rady, které uslyšíte od každého nutričního terapeuta kdykoli v průběhu roku. Budete-li dbát, aby byl váš jídelníček pestrý a pravidelný, nebudete mít mezi jídly chutě na laskominy, případně jen ochutnáte a nesníte jich talíř.“**

Před a po - odlehčete

Když víte, že vás čeká večer mejdan, odlehčete si den a v lehkém módu pokračujte i ten následující. Mnoho lidí bude oponovat, že pokud se nenají, hned po první skleničce se opijí. **„Odlehčit jídelníček neznamená hladovět. Ale přidat více zeleniny, vybírat netučná masa, ryby a zapomenout na smažené pokrmy. Vhodné je také přidat mléčné výrobky. Obsahují vysoký podíl bílkovin, které mají sytící efekt a málo tuků. Kysané mléčné výrobky také pomohou uklidnit žaludek a upravit zažívání,“** doporučuje Zuzana Douchová. Co se týká zeleniny, ta kromě vitamínů, minerálních a antioxidačních látek je výhodná vhledem k obsahu vlákniny. Nejenže zasytí, ale vláknina mírně omezí i vstřebávání tuků v průběhu trávení.

Po jakém mléčném výrobku sáhnout?

Když se řekne mléčný výrobek, může jít o jogurt, acidofilní mléko, ale také o tučné sýry. Pro odlehčení jsou vhodné méně tučné, nepřislazované a ideálně s obsahem kultur mléčného kysání. Takže **na sýry v tuto chvíli zapomeňte.** Jak se v těch ostatních vyznat?

- **Tvaroh**

Vyznačuje se vysokým podílem kvalitních bílkovin. Ve tvrdém je dokonce více bílkovin, než v mase. Kuřecí a hovězí má průměrný obsah 20 gramů bílkovin na 100 gramů, tvaroh více než 26 gramů. **„Tvaroh má nízký glykemický index, nerozkýve hladinu krevního cukru a nemáme po jídle s ním připraveném hned hlad a chutě,“ uvádí nutriční terapeutka. Tvrdý si můžete nakrájet ke svačině na kostičky se zeleninou či ovocem. Z měkkého vykouzlit řadu pomazánek. „Měkké tvarohy vybírejte spíše polotučné a méně tučné,“** říká Zuzana Douchová.

- **Jogurt**

Vyrábí se z mléka či smetany zakysáním pomocí mléčných kultur, obvykle jde o lactobacillus bulgaricus a streptococcus thermophilus. V každém musí být živá jogurtová mikroflóra, na konci trvanlivosti má jít nejméně o 10 miliónů zárodků na gram jogurtu. Podobně jako u tvarohů vybírejte polotučné a méně tučné výrobky. Ideálně neochucené. Jogurty obsahují obvykle od 3,5 do 5,5 gramů bílkovin na 100 gramů.

- **Jogurt řeckého typu**

Jde o jogurt, ale vzhledem k technologii výroby má hustší krémovitou konzistenci a také obsahuje více bílkovin, od 5,6 až do 15 gramů na 100 gramů. Po zakysání mléka jogurtovou kulturou se odstraní syrovátka a tak se

výrazně zvýší takzvaná sušina výrobku. Tím tedy i výživová hodnota.

- **Skyr**

Není tak dlouho co se tento výrobek objevil na českém trhu. Přestože se prodává v kelímku jako jogurt o jogurt v klasickém slova smyslu nejde. Obvykle obsahuje více druhů mléčných kultur, než jogurt. **„Receptura pochází z Islandu, kde má více než tisíciletou tradici. Obsahuje vysoký podíl bílkovin – kolem 11 až 16 gramů na 100 gramů, a velmi nízký podíl tuku – kolem 0,2 gramy na 100 gramů. Vždy však záleží na konkrétním výrobci jako u každé potraviny. Proto je vhodné číst složení a nutriční hodnoty na obalech,“** uvádí Zuzana Douchová.

- **Zakysaná mléka**

Může jít o kefírové, acidofilní, jogurtové mléko, kysané podmáslí, smetanový zákys – každé se liší podle druhu použitých bakterií mléčného kvašení, obsahem tuku. **„Zakysaná mléka by se v jídelníčku měla objevovat pravidelně. Jak jsem již uvedla, jak zakysaná mléka, tak další mléčné fermentované výrobky pomáhají upravit zažívání. S odkazem na právě probíhající vánoční večírky lze říci, že při dietní chybě po nich můžeme sáhnout jako v uvozovkách po léku,“** usmívá se Zuzana Douchová.

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