magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 4. 2018 | tla

Tvaroh vás zasytí a navíc pomůže zdravě hubnout. Čím to?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tvaroh-vas-zasyti-a-navic-pomuze-zdrave-hubnout.-Cim-to__s10010x10938.html

Brambory s tvarohem, chleba s pořádnou vrstvou tvarohu nebo tvarohové buchty. Všechna tato jídla připravovaly naše babičky jako hlavní, tedy k obědu či k večeři. Říkáte si: byla „chudá“? Nenechte se zmást. Pokud k nim přidáte pořádnou porci zeleniny či ovoce, neuděláte výživovou chybu ani dnes. Naopak!

Tvaroh rozhodně do zdravého jídelníčku patří

Je to díky jedinečné surovině – tvarohu, na který bychom měli všichni, mladí i

věkem zkušenější, pět ódy. Respektive na něj **ve svém zdravém jídelníčku nezapomínat**. Proč? Důvodem je **obsah bílkovin**, vápníku a také jeho univerzální použití v kuchyni. Navíc s pomocí tvarohu můžete velmi **úspěšně a především chutně bojovat s nadbytečnými kily.**

„Tvaroh se vyznačuje vysokým podílem kvalitních bílkovin,“ potvrzuje dietoložka Karolína Hlavatá. Potřebujete-li zvýšit v jídelníčku jejich podíl, můžete si ho ve výživové pyramidě položit na stejnou příčku jako maso. **„Ve tvrdém tvarohu je dokonce více bílkovin, než ve tvrdém mase,“** uvádí doktorka Karolína Hlavatá. **Bílkoviny obsažené v tvarohu jsou lehce stravitelné a dodávají organismu vyvážené spektrum potřebných aminokyselin.**

- **Co je tvaroh?** Tvaroh vzniká vysrážením mléka, ke kterému se používají buď bakterie mléčného kvašení či syřidla. Obvykle se způsoby kombinují, ale tvrdé tvarohy se vyrábějí jen za pomocí mléčné kyseliny.

Skvěle zasytí a ochrání svaly

„Bílkoviny hodně sytí, tvaroh napomáhá jednak udržovat redukční režim a zároveň celkově napomáhá i hubnutí,“ konstatuje Karolína Hlavatá. Pokud totiž při hubnutí dbáme na vyvážený příjem všech potřebných živin, což nám tvaroh jako jedna ze základních potravin napomáhá, ochráníme svou svalovou hmotu. Právě svaly jsou při nevyváženém redukčním jídelníčku nejvíce ohroženy. A pokud nemyslíme pouze na jídlo, ale přidáme i odborníky doporučovaný pohyb, začneme je zpevňovat, nabírat.

„Tvaroh je také výborným zdrojem vápníku, který také napomáhá redukci hmotnosti. Je to u něj vědecky prokázané,“ říká dietoložka.

Tvaroh je výborným zdrojem vápníků pro

všechny

Na dostatečný příjem vápníku ve stravě bychom měli myslet úplně všichni, nejen ti z nás, kteří potřebují shodit pár kilogramů.

- **„Vápník je prevence osteoporózy, je důležitý v době těhotenství, kojení a celkově v průběhu celého života člověka. V dětství se ukládá do zásob, tvoří se maximum kostní hmoty,“** konstatuje Karolína Hlavatá.

Obávaná osteoporóza nepostihuje pouze ženy, dvacet procent všech pacientů s osteoporózou tvoří právě chlapi. Od 60 let věku jim ubývá kostní hmota stejně rychle jako ženám, moc se o tom však nemluví. **„Proto je důležité dbát jak na bílkoviny, tak vápník ve stravě a pohyb,“** doplňuje Karolína Hlavatá.

Je univerzální - lze ho ochutit mnohokrát jinak

Výhodou je, že si tvaroh může každý ochutit jak chce. **„Přidáním zeleniny či ovoce zvýšíme objem pokrmu. Člověk může sníst velkou porci o relativně nízké energetické hodnotě,“** říká dietoložka. Jedna porce pro ženu je přibližně 100 gramů, 150 gramů pro chlapa a pro dítě cca 50 gramů.

„Tvarohem můžeme elegantně nastavit obsah bílkovin v pokrmu, můžeme jím nastavit sacharidové jídlo. Když si uděláme jáhlovou, pohankovou, ovesnou kaši, získáme sacharidový pokrm. Tím že si na ní dáme dvě lžíce tvarohu, tak hned je jídlo o něčem jiném,“ popisuje Karolína Hlavatá s tím, že podobnou kombinaci je výhodné připravit si ke snídani. Ke svačině si zase můžete přichystat ovocný koktejl z mléka a ovoce.

- **„Pro zvýšení sytícího efektu je dobré přidat lžíci tvarohu a třeba lžíci sušených pšeničných klíčků. Energetická hodnota nebude o tolik vyšší, ale budu mít sytící bombu,“** radí dietoložka.

Lehkým jídlem do kanceláře či na výlet může být tvrdý tvaroh nakrájený na kostičky doplněný nakrájeným ovocem či zeleninou a plátek knackebrotu. Pokud zeleninu najemno nakrájíte či nastrouháte, umixujete a smícháte s měkkým tvarohem, máte výbornou pomazánku. Jindy k němu můžete přidat sardinky.

Měkký, tvrdý, hrudkovitý

Tvaroh si v obchodě můžeme vybrat hned v několika různých druzích a baleních. **Ideální jsou polotučné, ale i pokud si uděláte pomazánku z tučného a nahradíte jí uzeninu či tučný sýr, i tak prospějete svému**

zdraví.

Kromě měkkého tvarohu v kostce (ideální jako náplň do buchet), krabičce (mívá řidší konzistenci, skvělý na pomazánky), přes hrudkovité (ty jsou ideální jako náhrada velmi slaného balkánského sýru do salátů), po tvrdé (ten kromě nastrouhání na knedlíky můžete zkusit použít na přípravu zdravých jednohubek místo rohlíku).

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