



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 6. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jídlo v restauraci bez výčitek? Ano, jde to i zdravěji

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jidlo-v-restauraci-bez-vycitek-Ano,-jde-to-i-zdraveji__s10010x11002.html

Jídlo v restauraci máme obvykle spojeno s nějakou výjimečnou událostí. V takovém případě si každý rád dá to, na co má zrovna chuť. Přesto nemusíme mít z takového jídla výčitky svědomí, ani když se právě nacházíme v modu hubnutí. Nabízíme 5 tipů, jak si vybrat i ve fast foodu zdravěji.



Zajít si na **jídlo do restaurace** bývá pro mnohé **spojeno s oslavou**, příjemným setkáním nebo jinou výjimečnější situací. Pokud se jedná o příležitostnou situaci, asi není vůbec nutné řešit, co si dát – prostě to, nač máte chuť.



Samozřejmě je dobré **vybírat restaurace, kde vaří z kvalitních surovin**, nicméně není třeba výrazněji řešit energetickou hodnotu pokrmu. Ani ti, kteří se zrovna vznášejí na vlně hubnutí nemusí mít výčitky, občas porušit režim není na závadu. **Chcete-li mít „svědomí čisté“, vyhýbejte se zbytečně kalorickým pokrmům o nízkém obsahu bílkovin** (například těstoviny se sýrovou omáčkou nebo slaninou).

- **Soustředte se na maso připravené na minimu tuku a na zeleninu (lhostejno zda syrovou nebo dušenou).**
- **Zkuste také trochu vyvažovat** - ke smaženému sýru si už nedávejte hranolky, ale poloviční porci brambor a pokrm doplňte zeleninou.

- **Informujte se na velikost porce.** Jestliže je porce příliš velká, požádejte o poloviční nebo si polovinu nechte zabalit domů na druhý den.
- Před hlavním jídlem si **dopřejte malý předkrm** (např. zeleninový salát nebo rajčata s Mozzarelou), nebudete mít pak takový hlad, **jídlo si více vychutnáte** a třeba oželíte i zákusek. **Nevhodný předkrm představuje např. chléb a máslo** předkládané v mnoha restauracích. Sice si ukrátíte čekání, ale také **přijmete zbytečné kilojouly**. Stejnou službu jako předkrm vám prokáže lehká svačinka před odchodem do restaurace.
- **Jako dezert si vybere např. ovocný salát, sorbet nebo jednu palačinku se zmrzlinou.** Pokud by byl váš denní příjem energie opravdu nad rámec, zvažte, jestli dáte přednost dezertu nebo sklence alkoholu.

Kdy zbystřit?

Jíst převážně v restauracích je zejména pro dospívající a mladé dospělé nebývale atraktivní, přičemž ve výběru restaurací vítězí fast food.

- **Pokrm z fast foodu jsou zrádné, protože nenápadně kombinují vše, co podporuje chuť k jídlu** – barevné, vstřícné prostředí, lákavé pokrmy plné tuku, cukru, soli a výrazných chuťových látek, kdo tomu odolá? Vše je **podpořeno výbornou reklamní kampaní** – šťastní, krásní,

mladí lidé, kteří volní jako ptáci nebo v prima partě zažívají nejlepší okamžiky života s Burgrem v ruce.



Hlavní rizika fast foodu jsou tedy jasná – příliš tuku, cukru, soli a málo nutričně cenných látek, jako jsou bílkoviny a vláknina.

V relativně **malém objemu** se tak skrývá **kalorická bomba, která** je však nebezpečná i tím, že **nezasytí** – chybí totiž zmíněné bílkoviny a vláknina. Takže se vlastně **jedná o potraviny určené k přejídání**.

Abychom jen nehaněli, jedno se fast foodovým řetězcům nedá upřít – až na výjimky uvádějí informace o nutričním složení a začínají myslet „zdravěji“. Na

výběr je tedy i salát bez zálivky, k pití voda a bývá i možnost volit grilované maso.

- **Běžné "rychlé" menu**

Novinka steakhouse burger king, hranolky střední, 0,4 l slazený nápoj (nespecifikováno). **Nutriční hodnoty celého menu: 1270 kcal/5334 kJ**, 16 g bílkovin, 68 g tuku, 88 g sacharidů, 52 g cukrů, 8,24 g soli, vláknina neuvedena.

Jak to hodnotí odborník? Energetický příjem jednoho hlavního jídla je srovnatelný s celodenním energetickým příjmem při redukční dietě, ovšem příjem tuků odpovídá dennímu příjmu tuků pro zdravého dospělého člověka. Denní příjem cukru je tímto pokrmem vyčerpán. Denní dávka soli je překročena o 3,24 g. Obsah bílkovin neodpovídá vyváženému obědu.



Vzhledem k tomu, že **burger i hranolky** lze zkonsumovat během pár chviliek, a to **bez výraznějšího pocitu zasycení**, je čas na **něco sladkého na cestu**. Co třeba zmrzlinu a spolu s ní dalších 319 kcal/1340 kJ, 41 g cukru, 11 g tuku a 6 g

bílkovin. Nenasytované si do auta rádi objednájí shake s výživnými 463 kcal/1945 kJ, 12 g bílkovin (poznámka: to je skoro stejně, jako má burger a hranolky), 14 g tuku a 57 g cukru.

Ve výsledku bylo dosaženo celodenního příjmu energie pro průměrnou dospělou ženu, příjem tuku, soli a cukru přesáhl horní meze doporučených příjmů, přičemž o vláknině, vitamínech nebo minerálních látkách nemůže být řeč.

5 tipů zdravějšího výběru i ve fast foodu?

- **Nejjednodušší**, byť asi ne zcela reálné, je **takové restaurace vůbec nenavštěvovat**. Nebo alespoň naučit děti, že nejlepší narozeninový zážitek je návštěva fast foodu!
- Pokuste se volit to nejmenší zlo a **hleďte na celkový příjem tuku**. **Nejlepší variantou je burger a k tomu salát bez zálivky, nebo jen s kyselou zálivkou**.
- Když dezert, tak zmrzlinu, ideálně bez posypů a toppingů a k tomu třeba kávu bez mléka a cukru.
- **Upřednostňujte grilované maso** před smaženým a odmítněte dresink.
- **K pití chtějte jen neslazené nápoje**

Fast food znamená nepříliš drahé pokrmy, které jsou velmi rychle připraveny a servírovány. Jiný název pro fast food je **Junk food** (slangový výraz pro potravinu s omezenou výživovou hodnotou – jednoduše řečeno, hodně energie, ale minimum zdraví prospěšných látek).



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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