magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 15. 8. 2018 | Marcela Avramopulu

Jaká jsou pravidla pro sestavení vhodného jídelníčku?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jaka-jsou-pravidla-pro-sestaveni-vhodneho-jidelnicku__s10010x11101.html

Správný jídelníček – téma probírané na mnoha internetových serverech a názory se různí. Když pomineme extrémní směry, jako je raw, veganská nebo paleo strava, a budeme se držet racionálního jídelníčku, tak zjistíme, že není zas tak těžké si ten správný jídelníček poskládat. Jak tedy na to? Jaké jsou hlavní zásady? Čemu se vyhýbat?

Jednoduchá hlavní zásada

Podle Karolíny Hlavaté, dietoložky a odborné garantky Vím, co jím, je hlavní zásadou jíst. **Jíst pravidelně a kvalitně.** Když si sestavíte sebelepší jídelníček, ale nebudete mu věnovat nějaký ten čas, nebo když budete jíst pravidelně, ale bez ohledu na složení, moc si nepolepšíte.

- Otázka pravidelnosti – třikrát, nebo pětkrát denně?

Obojí je možné, záleží na tom, co vám víc vyhovuje a taky na tom, jestli jste schopni během tří jídel sníst opravdu vše, co máte. **Za den bychom totiž měli sníst kolem 1,5-2 kilogramů potravin.** Svačiny slouží v zásadě hlavně k tomu, abychom byli schopni ujíst to, co je potřeba. Třeba dvě porce ovoce denně – ty se výborně hodí ke svačinám. Když je vynecháte, znamená to, dát si k snídani třeba hrušku a po obědě jablko navíc.

Ptáme se odborníka

Skladba jídelníčku

Co se týče složení, tak to už pravidelní čtenáři asi tuší, žádné novinky nenastaly, pro jistotu ho zopakujeme: **komplexní sacharidy** – tj. zdroje sacharidů, které nejsou sladké. Žitné nebo celozrnné pečivo, těstoviny, rýže, quinoa, bulgur, luštěniny.

Pak jsou důležité **kvalitní bílkoviny** – libové maso, ryby (i tučné), šunka nejvyšší kvality, vejce, méně tučné sýry, polotučné mléčné výrobky. Luštěniny a výrobky z nich (např. tofu, luštěninové mouky), celozrnné obiloviny, bílkoviny najdeme i v ořeších, semenech. Ideální je, když je poměr živočišných a rostlinných bílkovin 1:1. K masu – libové maso neznamená pouze drůbeží, libové maso může být i hovězí zadní, vepřová panenka, králík či krůta. I při výběru masa je důležitá pestrost, takže pokud máte možnost, dopřejte si i telecí nebo jehněčí maso. Vždy ale platí zásada – maso má být libové. Naopak takové kuřecí s kůží vám tuku dodá až moc, takže když už kuřecí, tak bez kůže.

Co se týká **tuků**, tak ani ty nemáme vynechávat, jen je důležité hledět na zastoupení mastných kyselin – méně tuků s převahou nasycených mastných kyselin (živočišné tuky, tuky tropických palem), více tuků s převahou monoa vícenenasycených mastných kyselin (olivový, řepkový olej, avokádo, olej z ořechů a semen, rybí tuk).

Za den bychom měli sníst **600 gramů zeleniny a ovoce** – 400 gramů zeleniny, ať už v jakékoliv podobě – vařené, pečené, rozmixované v polévce, nebo čerstvé a 200 gramů ovoce. Zkuste si to občas zvážit. Zjistíte pak, že 200 gramů ovoce jsou zhruba dva banány (záleží na velikosti - vážíme jen tu jedlou část, tj. bez slupky). A 400 gramů zeleniny malá vanička cherry rajčat a celá okurka.
„Při nákupu potravin, čtěte složení – porovnávejte jednotlivé výrobky mezi sebou a držte se pravidla, že složení má být co nejjednodušší a že obsah surovin je řazen sestupně, tj. čeho je tam hmotnostně nejvíc, to je na prvním místě“, upozorňuje Karolína Hlavatá.

Čemu se vyhýbat

Platí také pravidlo, že bychom si měli **kupovat základní potraviny**, jako jsou mléko, maso, obiloviny, vejce, zelenina a ovoce a z nich vařit.

- Takže se **vyhýbejte různým hotovým pokrmům**, které jsou určeny k pouhému ohřátí, **nebo různým směsím** – když si chcete dát těstoviny se sýrovou omáčkou, udělejte si je sami a nekupujte je v instantní podobě.
- Krom toho si dejte **pozor i na potraviny**, které vám kromě energie, **nedají z pohledu výživy nic navíc.** Například slazené nápoje, cukrovinky, chipsy nebo trvanlivé pečivo s náplněmi a polevami. Tyto

potraviny bývají bohaté na cukr, tuky (včetně jejich nevhodného složení) a sůl, na druhou stranu jsou chudé na vlákninu, vitaminy a minerální látky.

Samozřejmě člověk má mít radost ze života a tam patří i požitek z jídla. A knedlo, zelo, vepřo, pokud ho milujete, vám jednou za čas neublíží a kromě toho se dá připravit i ve zdravější variantě. Na druhou stranu je lepší naučit se jíst takové potraviny a připravovat si takové pokrmy, ze kterých budete mít požitek chuťový, vizuální a taky bude mít výživový benefit. Takový Ceasar salát, pečená ryba s pečenými bramborami a zeleninou, hovězí steak s fazolovými lusky a pečivem nebo kuřecí nudličky restované se zeleninou, chilli, oblíbeným kořením a rýží přeci nejsou nic, z čeho by se člověk nemohl radovat.

"Do vyváženého jídelníčku patří i něco dobrého na zub, třeba řádek čokolády s vyšším obsahem kakaa po obědě, nebo kousek dobrého koláče. Jen připomínám, že se jedná o řádek čokolády nebo kousek koláče, celá tabulka čokolády vydá po stránce energie za slušný oběd," dodává dietoložka Karolína Hlavatá

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