magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 9. 10. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak zvýšit příjem rostlinných potravin? Zkuste tipy i jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zvysit-prijem-rostlinnych-potravin-Zkuste-tipy-i-jidelnicek__s10010x11148.html

Člověk je všežravec a jako takový potřebuje pro svou prosperitu jak potraviny rostlinného, tak živočišného původu. Celkem bychom měli denně sníst až 1,2 kg rostlinných potravin - jak to ale zvládnout? A proč je vlastně rostlinná strava tak důležitá?

Proč je rostlinná strava tak důležitá?

- Z potravin rostlinného původu získáváme rozpustou i nerozpustnou **vlákninu.**
- Celé spektrum **vitaminů** a **minerálních látek** (příkladem jsou vitaminy B skupiny s výjimkou vitaminu B12, vitamin C, kyselina listová, draslík).
- **Fytochemikálie** především s antioxidačním účinkem.

- Samozřejmě také **škrob** (významný zdroj energie z obilovin).
- **Esenciální mastné kyseliny** (nepostradatelné mastné kyseliny, které jsou zejména v rostlinných olejích, ze živočišných zdrojů to jsou ryby).
- Potraviny rostlinného původu jsou také dobrým **zdrojem bílkovin,** přestože jejich biologická hodnota je oproti bílkovinám živočišného původu nižší. Podle současných výživových doporučení by však celkový příjem bílkovin měl být hrazen **kombinací bílkovin rostlinného a živočišného původu, ideálně v poměru 1:1.**

Až 1,2 kg bychom měli sníst, ale jak?

Když si představíte klasickou **Potravinovou pyramidu,** zjistíte, že z většiny je tvořena potravinami rostlinného původu. Počítejme společně – **denně** máme

ujíst minimálně **6 porcí ze skupiny obilovin** (1 porce = 50-100 g, ve výsledku průměrně 450 g), minimálně **3 porce zeleniny** (průměrně 400 g), **2 porce ovoce** (průměrně 200 g), **3 porce rostlinných tuků** a olejů na tepelnou úpravu a mazání (průměrně 30 g).

Chybí nám **skupina bílkovinná,** ze které by měly být 2 porce **mléčné** (průměrně 300 ml), jedna porce **masová** (100 g) a jedna porce **vaječná nebo luštěninová** (1 vejce má 50 g, porce luštěnin je 140 g).

- To je celkem **1230 g ze skupiny rostlinných potravin.** Jak to zvládnout?

Tipy - jak zvýšit příjem

- **Rozšiřte sortiment**

Dejte si třeba závazek, že každý týden zařadíte do svého jídelníčku jednu novou potravinu rostlinného původu. Najděte si také zajímavý recept a směle do toho. Jednou to může být luštěninová mouka, jindy černé fazole, další týden seitan a na závěr měsíce mandlový krém.

- **Se zeleninou nešetřete**

Základní doporučení velí denně sníst 400 g zeleniny, ale zelenina je v podstatě jedinou skupinou potravin, kde **nemusíte hledět na množství.**

Vůbec nevadí, že budete mít k obědu zeleninovou polévku, celozrnné těstoviny s dušenou zeleninou a sýrem a k tomu ještě zeleninový salát. Zeleninu můžete nastrouhat i do sladkých pokrmů (příkladem je vynikající mrkvový dort, dýňové košíčky nebo ovesné sušenky), používejte ji k ozdobení talíře, obkládejte jí pečivo nebo ji chroupejte jen tak.

- **Kombinujte**

Není nic hezčího, než pokrm hrající všemi barvami. Nebojte se kombinovat zeleninu s luštěninami nebo zeleninu s ovocem. Když děláte masový pokrm, dbejte na to, aby alespoň 2 díly byly rostlinného původu. Samozřejmě se počítá i příloha, kterou pro změnu můžete ozvláštnit přídavkem luštěnin, naklíčených obilovin nebo hrášku či kukuřice.

- **Luštěniny jednou týdně**

Luštěniny zařazujte do jídelníčku minimálně 1x týdně. Když ale objevíte kouzlo luštěnin, bude vám to málo. Na trhu je již velké množství luštěninových pomazánek, které jsou chutné a nutričně vyvážené, takže odpadá namáčení a zdlouhavé vaření luštěnin. Alespoň částečně nahraďte tavené sýry, máslo nebo pomazánkové máslo rostlinnými pomazánkami.

- **Ke svačině ořechy**

Ořechy sice nelze jíst bez omezení, protože obsahují značné množství tuku, nicméně jako dopolední svačina v kombinaci s čerstvým nebo sušeným ovocem jsou prima.

Dělejte si i různé „studentské“ směsi podle vlastní chuti. Někomu se zdají především lískové ořechy nebo mandle nahořklé, a proto je nejí. Nechte je tedy **krátce povařit a pak je oloupejte,** rázem budou sladké. Z ořechů se vyrábějí i chutné pomazánky, které v kombinaci s celozrnným pečivem a ovocem představují i **vyváženou svačinku pro sportovce.**

Ukázka jídelníčku

Snídaně:	celozrnný chléb, pomazánka z kešu ořechů, banán, bílá káva se sójovým mlékem
Přesnídávka:	ovocný salát s melounem cantalupe, slunečnicová semínka
Oběd:	celozrnné těstoviny, směs z cibule, máslové dýně, česneku, rajčat a bazalky, sýr

Svačina:	kefírové mléko s ostružinami, 2 ovesné sušenky
Večeře:	krůtí maso pečené v červených, žlutých paprikách a houbách, bulgur s hráškem, okurkový salát

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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