**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 2. 11. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Vyladťe jídelníček a chutě. Přirozeně podle ročních období

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyladte-jidelnicek-a-chute.-Prirozene-podle-rocnich-obdobi__s10010x19064.html

Salát s lososem a místo zákusku ovoce. Takový oběd nám stačí v létě, ale když teplota klesne, dostaneme často chuť na řízek v trojobalu nebo jíškou zahuštěnou omáčku. S ročním obdobím se mění i chutě. A tak přirozeně dochází ke změně jídelníčku.

- Člověk si sice nedopřává zimní spánek, přesto se v něm ozývají geny předků. Ty mu intuitivně radí, že pro období nedostatku není špatné vybudovat si nějakou **tukovou zásobu**.

„**Většinou svůj jídelníček člověk v průběhu roku mění intuitivně** - s ohledem na počasí a teplotu okolního prostředí. Směrem k podzimu a zimě začíná preferovat spíše teplé pokrmy. Má také často více chuť na pokrmy vydatnější, na potraviny s vyšším obsahem tuku a na ty, které jsou zdrojem bílkovin - potřebuje se zahřát," říká nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

## Přirozené změny chutí

- Během chladných dnů je přirozené toužit po kaloričtější stravě.

Bohužel z naší denní rutiny během zimy **mizí i tradiční letní pohybové aktivity** jako je koupání, jízda na kole nebo třeba volejbalový zápas s partou přátel na chalupě. Málokdo si uvědomuje, kolik během teplých měsíců spálí kalorií zábavnou formou, kterou často ani sám nepovažuje za sport. Příjemné počasí zkrátka láká k pohybu i jindy zapřisáhlé lenochy. Pokud je to právě váš případ, zkuste odolat vábení gauče a připomeňte si »letního ducha« i během chladnější části roku.

„**Určitě je potřeba snažit se zůstat aktivní i v době zimy**, vybrat si jinou formu sportovní aktivity - běh na lyžích, sáňkování, procházky

v přírodě, ale třeba i cvičení v tělocvičnách - lehké posilování s vlastní vahou, crossový trenažer a další podobné aktivity," radí Jitka Laštovičková.

- Pokud vás představa pohybu v chladu odpuzuje, fungující rada, jak zabránit **nárůstu »zimních kil«**, je jediná.

  „Pokud sportujeme v zimě méně než v létě, měli bychom tomu také přizpůsobit celkový denní příjem energie. Méně energie vydáme, tedy méně bychom měli přijmout," doplňuje nutriční terapeutka.

## I zelenina umí zahřát

**Zelenina je většinou málo kalorická, je zdrojem vitaminů a obsahuje vlákninu, která podporuje správné zažívání.** Měla by rozhodně tvořit **významnou část našeho jídelníčku** i v zimě.

Jenže, jak to udělat, když na ni vůbec nemáme chuť? Máme se do chroupání salátu nutit a ještě ho zakusovat syrovou mrkví?

- **Nejlepší je nelámat věci přes koleno a jít na to chytře.**

Čerstvá zelenina člověka ochlazuje, což je v horkých měsících příjemné, ale během sychravých dní o to málokdo stojí.

- Zvolte proto **tepelně upravenou variantu**.

Taková zeleninová polévka nebo dobře okořeněné ratatouille člověka naopak zahřejí a zároveň jde nepochybně o snadno stravitelné nepříliš kalorické jídlo.

> „V zimě máme menší chuť na čerstvou zeleninu a ovoce, více nám vyhovuje vařená či pečená teplá varianta," potvrzuje i Jitka Laštovičková na základě svých zkušeností nutriční terapeutky.

## Chybějící světlo a chuť na sladké

Dařilo se vám celé léto úspěšně vyhýbat sladkým nástrahám, ale od času zlátnoucího listí na stromech najednou nemůžete vyhnat z hlavy myšlenku na žloutkový věneček nebo tvarohový koláč? I to je, bohužel pro naši psychiku, **přirozené**.

> „Jak ubývá slunečního svitu, mohou se někteří lidé cítit unavenější, skleslejší a mohou mít tendenci povzbuzovat se jednoduchými cukry - sladkými nápoji nebo sladkostmi," vysvětluje Jitka Laštovičková.

- **Cukr nás zkrátka »nakopne«** a na chvíli rozptýlí chmury. Asi nemá smysl si sladkosti zakazovat úplně, ale není dobré to s nimi **přehánět**.

Studené měsíce jsou dlouhé a na jaře by nás pak mohlo číslo na váze nepříjemně překvapit. Dejte přednost **kvalitě před kvantitou**. Dopřejte si třeba několik kostiček kvalitní čokolády.

# Imunita sídlí hlavně ve střevě

- Chladné dny s sebou přinášejí i nejrůznější **virózy a nemoci z nachlazení**. A kondice našeho imunitního systému do značné míry záleží i na tom, co tělu naservírujeme dobrého.

  „**Strava významně ovlivňuje naši obranyschopnost.** Nezapomínejme, že nejvíce imunitních buněk se nachází v našem střevě. Strava by měla být pestrá, abychom přijali různé vitaminy a minerální látky v dostatečném množství, také bílkoviny, které jsou důležité pro tvorbu protilátek. Vhodné jsou fermentované potraviny, »přírodní antibiotika« - zázvor, česnek, cibule a dostatek zeleniny a ovoce," radí Jitka Laštovičková.

Přátelským bakteriím ve střevě svědčí také **jogurty, podmáslí a další kysané mléčné výrobky**. Příliš mnoho **jednoduchých cukrů** podporuje ve střevě naopak růst kvasinek, což imunitní systém oslabuje.

# Sezónní potraviny jsou klíč

Se změnami chutí v průběhu ročních období bychom neměli bojovat. Jde o přirozený proces, který dokazuje, že ani v tomto přetechnizovaném světě jsme neztratili určité **spojení s přírodou a minulostí**. Je proto lepší svému tělu naslouchat a **přizpůsobit jeho požadavkům**, v rozumné podobě, náš jídelníček.

> „Ideální je v průběhu roku využívat hojně sezonní potraviny, které jsou v daném období k dispozici. V létě čerstvé bobulové ovoce a peckovice, na podzim houby, ořechy a dýně,“ navrhuje Jitka Laštovičková.

Copyright © 2024