O výživě 9. 1. 2020 | Daniel Mareš

Snadná dieta pro každého. Jednou týdně rostlinná strava výrazně odlehčí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Snadna-dieta-pro-kazdeho.-Jednou-tydne-rostlinna-strava-vyrazne-odlehci__s10010x19513.html

Různých diet a výživových trendů jsou spousty. Jak ale poznat, které jsou opravdu efektivní a pro naše tělo mají skutečný přínos? Zrovna jednoduché to není. My pro vás máme jednu, která není nějak drastická a je velmi jednoduché se do ní pustit i pokud jste zarytí „masožrouti“. Jeden den v týdnu zkuste vynechat maso, vejce i mléčné výrobky a konzumujte pouze rostlinnou stravu.

Proč se do této diety pustit?

Třeba proto, že našemu organismu může zvýšení příjmu rostlinné stravy prospět.

> „První výrazným plusem je **oživení našeho jídelníčku**. Pokud se totiž podíváte na ten váš, zjistíte, že vlastně během týdne konzumujete vcelku podobná jídla a fantazie se z jejich přípravy tak nějak vytrácí," připomíná lékařka MUDr. Lucie Nováková.

Během hektického pracovního týdne ne vždy máme prostor si připravovat takové pokrmy, které bychom chtěli. Stravujeme se ve fast foodech, jíme pracovní obědy z kantýny, a to vše je vlastně jedna velká nuda. Pokud ale zařadíte do svého běžného režimu jeden bezmasý den, přinutí vás to **zapojit fantazii a vymýšlet nová jídla**. Nové kombinace váš jídelníček zaručeně oživí.

Navíc vyzkoušíte různé recepty a můžete získat i větší přehled o tom, co byste měli a neměli jíst.

> „Lépe přirozeně **pochopíte přínos jednotlivých potravin** a naučíte se je využívat pro své zdraví. Poznáte i další druhy pokrmů, ke kterým byste se jinak vlastně vůbec nedostali a ani by vás je nenapadlo ochutnat," podotýká lékařka.

Více vlákniny i osvěžení v letních měsících!

Jedním z hlavní plusů snížení příjmu běžných druhů živočišných potravin spočívá v tom, že zvýšíme příjem ovoce, zeleniny, luštěnin a ideálně i celozrnných potravin – a tím **přispějeme k snížení rizika vzniku řady nemocí**.

Strava bohatá na ovoce a zeleninu (čerstvé i tepelně upravené), naklíčené nebo vařené luštěniny, obiloviny nám přinese nejen dostatek vlákniny, která pomáhá k tomu, abychom se pravidelně vyprazdňovali, ale i k lepšímu zasycení. Působí **preventivně i proti vzniku rakoviny tlustého střeva**, omezuje působení toxických látek ze stravy na stěnu střeva. Dalším plusem zvýšení konzumace zeleniny **může vést k vyššímu příjmu vitaminů a minerálních látek** (zejména pokud bude větší část v jídelníčku zaujímat čerstvá zelenina). V letních měsících také čerstvá zelenina i ovoce osvěží a

dodá i určitou část tekutin – díky svému obsahu vody.

I jeden den v týdnu se počítá. 7 praktických tipů pro začátek

Možná si říkáte, že je to málo, zařadit jen jeden rostlinný den v týdnu. Ale i to se počítá! A třeba si rostlinnou stravu oblíbíte natolik, že počet „rostlinných“ dní v týdnu snadno a přirozeně rozšíříte.

1. Zpočátku zvolte spíše takový den, kdy máte volnější režim a třeba vás **nečeká větší pracovní nebo pohybová zátěž** – ať máte pro změnu více prostoru.
2. Zkuste si předem promyslet denní „menu“ a třeba si i vyhledat recepty, které byste chtěli vyzkoušet. Inspiraci můžete hledat na internetu, recepty si můžete shromažďovat v tištěné formě anebo si je ukládat do oblíbených záložek v prohlížeči.
3. Zamyslete se, jestli vám bude více vyhovovat, když se bude „rostlinný den“ obměňovat, nebo naopak když se bude jednat o stále stejný den v týdnu. Zvolte variantu, která pro vás bude nejjednodušší.
4. Máte ve svém okolí někoho, kdo se stravuje **vegetariánsky nebo vegansky**? Požádejte ho o recepty na jeho oblíbené pokrmy anebo tipy na

restaurace s nabídkou chutných rostlinných pokrmů.

5. Nezapomínejte na vhodnou kombinaci různých druhů potravin – ideální je kombinovat luštěniny a obiloviny. Jednoduchým pokrmem může být třeba jen **zeleninový salát s cizrnou nebo tofu či celozrnný chléb s humusem a zeleninou**. Vyzkoušet můžete i čočkový dhal s rýží nebo kari se seitanem a zeleninou, doplněné rýží.
6. Nakupte si do ledničky 100 % rostlinné tuky a připravujte pokrmy s nimi. Vhodné jsou jak na namazání, tak k přípravě pomazánek. Díky novým recepturám to mohou být **100 % rostlinná Flora Original i Flora Linie**.
7. Zamlsat si můžete prostřednictvím domácího mandlového nápoje s ovocem nebo tapiokového pudinku s mandlovým nápojem a ovocem (doplněným případně i trochou medu či sekaných ořechů).

„Ovoce a zelenina, luštěniny a obiloviny, ořechy jsou poměrně jednoduše stravitelné. Zvýšený příjem nerozpustné vlákniny pomůže „kartáčovat“ naše střeva. Na druhou stranu, pokud náhle zvýšíme příjem luštěnin, zeleniny, mohou se objevit i potíže s nadýmáním. Můžeme je omezit tím, že se budeme snažit **stravu dobře v ústech rozmělnit a jíst pomalu**, zmírnit potíže může také např. fenyklový čaj. Po čase si obvykle naše zažívání přivykne a potíže ustoupí či nebudou tak výrazné,“ uvádí nutriční terapeutka Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková, odborná garantka Vím, co jím.

Omezte příjem rafinovaného cukru

Pokud jeden den v týdnu **omezíte příjem potravin s obsahem rafinovaného cukru** a místo zákusku si dopřejete lahodné ovoce, uděláte také jedině dobře.

„Cukr nám sice rychle dodá energii, ale z dlouhodobého hlediska může být častá konzumace většího množství cukru spíše problém. Málokdo totiž dokáže energii, kterou přijme, i vydat. To samozřejmě vede k tomu, že **naše váha bude stoupat** – a to rozhodně není ideální. Navíc pokud jsme zvyklí konzumovat hodně přidaného cukru, ne vždy jsme schopni vychutnat si přirozenou chuť potravin," vysvětluje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Zpestření jídelníčku, které se vyplatí

Výhodu zmiňované jednodenní diety spočívá v tom, že vás nenutí jíst úplně jinak než dosud. Jedná se skutečně o **zpestření stravy**, které se vám z dlouhodobějšího hlediska může dobře osvědčit.

> „Být jeden den vegetariánem má i psychologický efekt. Budeme mnohem více přemýšlet o tom, co jíme, a i v ostatních dnech se **možná budeme snažit jíst zdravěji a nepřejídat se**. To, že nás nebolí břicho, máme pravidelnou stolici a celkově se cítíme lehčí, nás prostě začne „bavit“,“ říká MUDr. Nováková.

Benefity se znásobí – přidáte-li i pohyb

Samozřejmě vše výše uvedené je nutné **kombinovat i s vhodným pohybem, cvičením a celkově zdravým životním stylem**. Výše popsané benefity skvěle zafungují, pokud se rozhodnete minimálně jednou, dvakrát týdně zapojit pohyb. Pravidelné cvičení našemu tělu prospívá nejen pro fyzické, ale také po psychické stránce.

„Běžte si klidně lehce ven zaběhat, ale **postačí i rychlejší procházka**. Všechno se počítá. Navíc cvičit se vám bude jednodušeji s lehčí stravou v žaludku. Vaše tělo ji nebude tak dlouho trávit a půjde vám to mnohem lépe, a to může být další důvod, proč alespoň jednou týdně rostlinnou stravu vyzkoušet," uzavírá MUDr. Lucie Nováková.

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