magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 14. 1. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

V zimě má tělo chuť na sladká a teplá jídla. I tak je možné hubnout

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/V-zime-ma-telo-chut-na-sladka-a-tepla-jidla.-I-tak-je-mozne-hubnout__s10010x19557.html

Zimní období je trochu obdobím útlumu a tělo si svými chutěmi přirozeně žádá zahřát teplými pokrmy. Často i tučnými. Zkrátka vyžaduje mnohem kaloričtější jídla. Kaše, zeleninové polévky a tepelně upravená zelenina v jídelníčku v tomto období rozhodně nesmí chybět. Dodá jak požadované prohřátí organismu, tak i snížený kalorický příjem.

Pozvolná změna jídelníčku

- Chladné období roku nás vybízí k tomu, abychom jedli více a **zařazovali spíše pokrmy s vyšším obsahem energie a tuku**. Potřebujeme se

zahřát, jídlo navíc i zlepšuje náladu. Jak z toho ven?

Prvním krokem je pozvolná úprava jídelníčku. V chladných dnech nám spíše budou vyhovovat **teplé pokrmy** – zapomeňte tak na studené zeleninové nebo ovocné saláty. Ideální nebude ani jen obložené pečivo – všechny pokrmy musí vaše tělo zahřát. I když je pravda, že na to zahřátí vydá nějakou tu energii. Zkuste ale začít den **ovesnou kaší se sušenými švestkami a skořicí**.

- Nezapomeňte také na **příjem bílkovin** – právě ty jsou důležité nejen **pro zasycení, ale i pro svaly.** Vejce, ryba, libové maso nebo mléko či tvaroh nebo sýr a nebo luštěniny budou skvělou součástí pokrmů.

Pro zahřátí a rozproudění energie jsou také skvělé **zeleninové vývary**, které mají jen velmi malou energetickou hodnotu, a **krémové zeleninové polévky** (zjemněné malým množstvím mléka nebo zakysané smetany).

Pomohou také **prohřívající koření** – pro slané pokrmy chilli, cayenský pepř nebo zázvor, u sladkých jídel využijete hlavně skořici nebo menší množství zázvoru či hřebíčku. Syrovou zeleninu si dopřejte – ideáně ve chvíli, kdy vám je dostatečně teplo.

Zařaďte i **zeleninu tepelně upravenou** – vařenou v páře, pečenou nebo třeba grilovanou. Skvěle poslouží např. dýně, mrkev nebo pastinák, případně i cuketa

nebo lilek. Nezapomeňte ani na ovoce – kromě syrového můžete třeba **jablka nebo hrušky krátce povařit** (musíte ale počítat s určitými ztrátami vitamínů - např. vitaminu C).

Jsme-li unaveni, povzbudí nás **zelený nebo černý čaj** a nebo šálek dobré kávy. Příliv energie sice netrvá dlouho, lépe nás povzbudí v pozdním dopoledni než hned po probuzení. Pokud únava přetrvává, měli bychom zkusit pracovat i na našem **spánkovém režimu a nebo době pro relaxaci**.

Málo slunce, více chutí

Mezi říjnem a březnem je slunečního svitu výrazně méně než v pozdním jaru nebo létě. Nedostatek sluníčka s sebou přináší nejen nižší tvorbu vitamínu D v pokožce, ale předznamenává často i horší náladu.

Řada lidí proti chmurám bojuje bohužel právě jídlem – taková čokoláda nebo kousek uzeného dokážou vyvolat opravdu libé pocity. Ideální ale je **zkusit si zlepšit náladu jinak** - kdykoliv vysvitne sluníčko a máte chvilku volno, jděte na chvilku ven a užijte si sluneční paprsky.

Můžete si i do domácnosti pořídit **žárovky, které emitují teplé světlo** – a to zejména do těch místností, kde chcete odpočívat. A zkuste přemýšlet, co dalšího by vám udělalo radost. Dobrá knížka, masáž, chvíle pro sebe?

Kdo se hýbe, má výhodu

Kdo se věnuje pravidelnému pohybu v průběhu celého roku, má i v zimě výhodu. Svalová hmota pro své fungování potřebuje energii (pro udržení svalového napětí) – tak nám **pomáhají kompenzovat mírně vyšší příjem energie v zimě**. Když se hýbeme, svaly „vykonávají práci“ a je nám teplo – když zařadíme alespoň chvilku pohybu (třeba jen protažení a krátké cvičení), výrazně tím **zlepšíme svůj tepelný komfort** a ještě svému tělu prospějeme.

Jakákoliv aktivita se počítá. Ten, kdo neholduje zimním aktivitám (lyžování, bruslení, běh na lyžích, sáňkování), může se poohlédnout po jiných možnostech pohybu.

- Plavání, joga nebo pilates a nebo kolektivní sporty. Co takhle si zajít s přáteli zahrát volejbal, badminton nebo basket?

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