magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 2. 2013 | dpe

Zeleninu a ovoce připravujte citlivě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zeleninu-a-ovoce-pripravujte-citlive__s10010x7604.html

Způsob, jakým zpracujeme potraviny, má vliv na výživovou hodnotu hotového jídla. To bychom měli mít na paměti vždy. Obzvlášť pak tehdy, když si hlídáme váhu nebo máme potíže s cukrovkou.

O bramborách, těstovinách a rýži už jsme si říkali. Ale co taková zelenina? V syrovém stavu je sice hůř stravitelná, lépe však pročišťuje trávicí trakt a látky v ní obsažené dobře působí na náš organizmus. Tepelnou úpravou se navíc

zvyšuje její glykemická hodnota.

Ale nejen to. Nešetrným **vařením zničíme i tolik potřebné vitaminy a další složky, např. minerální látky, antioxidanty, enzymy…** Ttřeba množství vitaminu C se vařením „scvrkne“ na polovinu. Vysoké teploty nesnáší ani vitaminy řady B. Oproti tomu ale beta-karoten obsažený například v mrkvi a rajčatech se ze syrové zeleniny špatně vstřebává. Povařením s přítomností tuku se jeho vstřebatelnost výrazně zlepší. Tepelnou úpravu potravin tedy nelze jednoznačně odmítat. Vždy záleží na způsobu a na délce úpravy.

Vodu nevylévat!

Nejšetrnější je vaření v páře. „Zelenina zůstává křehká, nerozváří se a zachovává si svou chuť, barvu a maximum vitaminů, minerálních látek a bioflavonoidů (látky s antioxidačním účinkem),“ říká dietoložka PhDr Karolína Hlavatá, PhD. „K dochucení stačí použít olivový olej, čerstvé máslo a trochu soli. Kombinace zeleniny vařené v páře a dresinku z tvarohu, jogurtu a oblíbeného koření nebo bylinek může představovat dobrou večeři,“ dodává.

„Když zeleninu vaříme ve vodě, vitaminy se rozpustí a uvolní se do vody. V zelenině jich zůstane jen menší množství,“ říká dále Karolína Hlavatá. „Proto pokud se už rozhodneme pro vaření ve vodě, tuto vodu rozhodně nevyléváme!

Můžeme ji výborně využít třeba pro přípravu polévky či omáčky.“

Pod pokličkou

„**Vařte pod těsně přiléhající pokličkou, ušetříte nejen energii, ale zamezíte i ztrátám chuťových a aromatických látek**,“ radí Karolína Hlavatá. „Ze stejných důvodů omezte míchání. Potraviny zbytečně nepřevářejte, protože louhováním a dlouhým vařením dochází k velkým ztrátám vitaminů a minerálních látek, snižuje se i senzorická kvalita (chuť, barva).“

Neloupat a nevařit

Ovoce je také nejlepší jíst v syrovém stavu (kompotované nebo jako vylisovaná šťáva má mnohem vyšší GI). Obsahuje více sacharidů než zelenina, ale také je výborným zdrojem vlákniny.

Když dáte například dítěti jablko, neloupejte je. Pod jeho slupkou se nachází nejvíce pektinů. Jsou to látky, které v žaludku nabobtnají, takže nás zasytí v menším množství na delší dobu. Navíc na sebe dokážou navázat přebytečné tekutiny a toxické látky (třeba rtuť a olovo), které pak z těla vyloučí. Pamatujte, že má-li pektin účinkovat, musí být syrový. Varem se mění na rosol, který už

tyto účinky nemá.

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