



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 20. 3. 2013 | dpe

Heidi Janků: Snídani si opravdu užívám!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Heidi-Janku:-Snidani-si-opravdu-uzivam!__s10010x7635.html

Zpěvačka, moderátorka a muzikálová herečka Heidi Janků vypadá opravdu skvěle. Má to v genech, nebo si musí pečlivě hlídat svůj jídelníček i životní styl?



Je za vaší vizáží spousta odříkání, například sladkostí?

Já si sladké neodříkám, k životu ho nepotřebuji. Možná i díky tomu takhle vypadám. Ráno si osladím kávu a ten přísun cukru mi stačí na celý den. Nemám nutkání vzít si čokoládu a sníst ji na posezení.

Občas si nějaký bonbon do pusy dám, ale že bych se „utloukla“ po nějakých cukrářských výrobcích nebo po buchtách, po koláčcích, to ne. **Ne, že by mně sladké nechutnalo, ale nepotřebuji ho.** Ani domácí cukroví, které mi moje teta na Vánoce napeče. Možná bych pár kousků v mrazáku našla i dnes (smích).

Nejvíce si pochutnám na vepřovém

***Ví se o vás, že máte ráda spíš maso. Kterému dáváte přednost?
Objevují se ve vašem jídelníčku také ryby?***

Opravdu mám maso ráda a v podstatě jakékoliv a v jakékoli úpravě. Střídám to a je to u mě o chuti. Nejsem taková, že bych si zásadně nedávala například steak, ale konkrétně na ten mám třeba chuť jednou za půl roku. Raději si ho objednáám v restauraci, kde vím, že ho umí, než abych se doma trápila s jeho přípravou a výsledek nebyl nejlepší.



Občas mám chuť třeba i na „tatarák“. Nedělá mi sice dobře, ale když je chuť nepřekonatelná, tak si ho dám. Ale i ten „tatarák“ není pravidlem a na talíři ho mám tak jednou za půl roku. **Řídím se prostě svou chutí a tím, co si tělo žádá.** Takže, když mám chuť na rybu, dám si rybu, když mám chuť na červené

maso, dám si to. Tělo si řekne, co potřebuje a co mu chybí. Nejchutnějším masem pro mě je ale vepřové.

A vaše nejoblíbenější jídlo?

Opravdu je to vepřová pečeně. Je pravda, že teď už to „své“ vepřové nevyhledávám každý den. Snažím se jíst pestře. Ale v tomto období, kdy je ještě zima, mi dobrá vepřová pečeně udělá dobře a může být klidně jen s chlebem. Když pak to sádlo ztuhne...

Ale nemyslete si, že si dávám pečínku a bůček každý týden, to ne... Dostanu na ni chuť tak jednou za zimu. Musím však říct, že kremžská hořčice, čerstvý chléb a upečený bůček, který pak ztuhne a má tam i ten rosol... to je úžasná záležitost!

Co koupím, zjišťuji až doma

Iniciativa [Vím, co jím a piju](#) se zaměřuje na nutriční hodnoty potravin. Správně by měly být uvedeny na obalech. Kontrolujete složení výrobků podle nutričních hodnot? Podle čeho si potraviny vybíráte?

Nutriční hodnoty nehlídám. Hlídám na obalech trochu „éčka“, ale protože už na to moc nevidím, přestávám hlídat i je. **Mám oblíbené suroviny a potraviny,**

které kupuji pořád stejné. Snažím se chodit i na trhy pro čerstvou zeleninu, ovoce a ryby, tady nic hlídat nemusím.

Je ale pravda, že párkrát jsem z obchodu přinesla potravinu, a když jsem si pak doma přečetla, co v ní všechno je, co by tam být nemělo, hned letěla do koše a víckrát jsem ji nekoupila. Takže sice nehlídám v obchodě, co kupuji, ale když koupím něco nového, co neznám a co v obchodě vypadá, že by mohlo být dobré, a doma zjistím, že je tam něco špatně, **nelituji vynaložených peněz a vyhodím to.**

Podle dietologů je jedním z velkých nešvarů ve stravování vynechávání snídaně. Jak je to u vás?

Snídám pravidelně a jsem na snídani zvyklá a fixovaná. Bez snídaně si den nedovedu představit. Přiznám se ale, že nesnídám nic zásadního. U nás to nejsou snídaně na vidličku, aby na stole bylo úplně všechno, co je v lednici.

Stačí mi dobrá káva s mlékem i s hodně cukrem, t



Pak mi manžel udělá radost, protože je ranní ptáče a dojde pro čerstvé pečivo a denní tisk. Takže my si spolu snídani, díky tomu, že pracujeme většinou večer nebo odpoledne, opravdu užíváme.

Sladíte řepným cukrem?

Střídám to podle chuti. Někdy je to bílý řepný, jindy třtinový...

Jíst často a málo? S tím souhlasím, ale nedodržuji to

V nějakém rozhovoru jste prozradila, že vynecháváte večeře. Z hlediska vyváženého stravování je to ale chyba. Nutriční poradci preferují jíst 5-6 ne příliš velkých porcí v pravidelných intervalech po

třech hodinách. Jak je tomu u vás?

I když to vůbec nedodržuji, dávám pánům dietologům zcela za pravdu, protože s tím mám jistou zkušenost. Manžel jednou takovéto zdravé stravování absolvoval, když měl před jednou závažnou operací a řekli mu, že by bylo dobré, aby se dostal na určitou váhu, která by pak pomohla při rekonvalescenci. Tehdy tuto dietu nasadil – jedl často a málo a kontroloval, co vlastně jí. Musím říci, že **od té doby si svou váhu stále drží a je i ve svém věku v dobré kondici. Myslím si, že je to správná cesta, jak se vyvarovat jo-jo efektu.**

Ale já to nedodržuji, přiznám se. Při svém životním tempu a vystoupeních si to ani nedovedu představit. Situaci mám navíc zkomplikovanou tím, že mám diagnózu střevní choroby. **Mám chronický zánět tlustého střeva.** Vím, že bych také měla jíst často a málo, protože když se přejím, tak na mě to střevo „křičí a nadává mi“. A „křičí“ na mě, i když si dám večeři. Nedělá mi to zkrátka dobře.

Občas si samozřejmě něco „dřobnu“, ale jsou to miniaturní porce. Nebo si vezmu půl suché housky, ale zvykla jsem si na to, že nevečeřím. Pozdní oběd, který mám kolem půl třetí, někdy půl čtvrté hodiny, je pro mě tak akorát, a pak to „dozobkávám“ jablkem. Ale protože nemůžu moc vlákninu, tak sním stejně

maximálně půlku jablka.

Lidé mají často problémy i s pitným režimem. Jak jste na tom vy?

Já také. **Občas zapomínám pít. Ale tělo mě upozorní.** Vím, že to je často pozdě, když už mě začne bolet hlava... Ano, zapomínám pít. Ale když cítím potřebu, okamžitě zastavuji a koupím balík vody. Přiznám se, že si občas koupím i klasickou nenáhražkovou coca colu. Když cítím únavu, tak mě vždycky „nakopne“.

Copyright © 2024

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