magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 11. 2013 | beda

Jídlo na cesty si nachystejte už doma

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidlo-na-cesty-si-nachystejte-uz-doma__s10010x8000.html

Fast food – každý ví, že rychlé občerstvení není vzorem zdravého životního stylu, ale všichni tam občas zajdeme. Někomu to chutná, někdo sem zamíří jednoduše z časových důvodů. Není ale daň za jídlo z fast foodu příliš vysoká? Ukážeme si, jak se připravit na to, abychom se rychlému občerstvení mohli vyhnout a abychom nebrali regály čerpacích stanic úprkem.

Jste-li na cestách, mějte vždy přichystané i **vhodné jídlo**. **Nakrájená zelenina a ovoce**, **kostičky sýra**, **jogurtový nápoj**, **křehké chleby** a samozřejmě dostatek **neenergetických nápojů** jsou nezbytným základem. V případě, že nemáte možnost si vzít jídlo s sebou, mějte alespoň **jasný plán**, co si koupíte. Pak nesáhnete u benzínové pumpy po bagetě, ale koupíte si mléčný nápoj.

Fast food nezasytí

"**Potraviny typu fast foodu jsou oblíbené, jsou chutné, což je dané vysokým podílem tuku. Nicméně jejich výživová hodnota je velice nízká, mají vysoký podíl jednoduchých sacharidů, chybí jim vláknina, ale zato mají velký podíl sodíku**," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Jídlo z fast foodu ale člověka moc dobře **nezasytí**. Není problém sníst 3 hamburgery, velké hranolky a přijmout energii, která by jinak vystačila na celodenní redukční jídelníček. Taková lahůdka v podobě hamburgeru, hranolek a sladkého nápoje může mít až 6000 kJ, což by měl být pro některé lidi energetický příjem na celý den. Problém ale je, že byť při takovém obědě **přijmete hodně energie, porce jsou malé a brzy dostanete hlad**.

Jak jíst ve fast foodech?

Pokud můžete, **vyhýbejte se jim**. Relativně nejvhodnější volbou z nabídky může být například **wrap**. „Je tam grilované kuřecí maso, zelenina a když si řeknete prodavači, ať vám tam nedává majonézu, tak je to vcelku vyvážené a málo kalorické jídlo," říká výživový specialista Petr Havlíček.

Nebo zvolte 1 hamburger, zeleninový salát a neenergetický nápoj; nežádejte o majonézu, namísto bagety u benzinové pumpy si kupte 2 dalamánky a 100 g sýra + zeleninový salát.

Dovolená

Paštiky a polévky v pytlíku stále doprovázejí české turisty na jejich cestách po

světě. **Pokud ale paštiky zůstanou doma, uděláte pro sebe hodně.** Většina těchto výrobků má stejně jako uzeniny **vysoký obsah tuku, soli a konzervačních látek**. Navíc jsou velké rozdíly mezi produkty jednotlivých výrobců. Pro změnu můžete vyzkoušet skvěle chutnající luštěninové a zeleninové „paštiky“, masové konzervy vyměňte za fazole a sterilovanou zeleninu. Jídelníček doplňujte o čerstvou zeleninu a ovoce, **ke svačinám si namísto zmrzlin kupujte zakysané mléčné výrobky**. Ochutnejte tamní speciality, ale neomezujte se pouze na pizzu.

Dovolená se **švédskými stoly** také nemusí být spojena s nárůstem hmotnosti. Zkuste pouze dodržovat následující doporučení:

- **jídlo si vyberte najednou**, nechoďte si opakovaně pro další porce. Budete mít přehled o tom, co jste snědli
- jezte **velké množství zeleniny** a zeleninových salátů
- neberte si zbytečně velké porce příloh, raději se **zaměřte na ryby a libové maso**
- **dezert stačí jen jeden**!

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