



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 22. 1. 2016 | tla

Jitrnici, nebo jelítko?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jitrnici,-nebo-jelitko__s10010x8108.html

Jitrnice, jelito, ovarová polévka... Masopustní čas je tady a s ním i zabíjačkové lahůdky. Domácích porážek čuníků ubývá, zato se dnes takřka na každém kroku setkáváme s farmářskými trhy, kde si můžeme smlsnout.



Také si nemůžete pomoci a alespoň kousek tlačanky si koupíte vždycky? A

tatínkovi musíte přeci udělat radost černou ovarovou polévkou „prdelačkou“ a maminka miluje opečenou jitrnici s bramborem a kyselým zelím... Co však naše zdraví? Můžeme si dopřávat? A k večeři si, pokud uspořádáte domácí zabíjačku, mazat půl roku chleba se škvarkovým sádlem?

Míváte čas od času podrážděný žlučník, víte, že hladina cukru ve vaší krvi není úplně ideální, baštíte pilulky na tlak a s cholesterolem jste na štíru? Pak buďte co nejvíce obezřetní! Neznaменá to, že si nemůžete užít. Chce to však přemýšlet kolik, jak často a co z ní si na talíř naložíte.

„Člověk, nejen ten co se potýká se zdravotními obtížemi, by se těchto lahůdek neměl přecpat. Vzít si větší hromadu zelí a nejíst je den co den měsíc od zabíjačky,“ konstatuje dietoložka Karolína Hlavatá s tím, že jednou za čas problém nebude.

Lidé se zmíněnými zdravotními problémy by však měli vsadit spíše na libové vepřové, doplněné zeleninou a bramborami. Pokud si chtějí dát jitrnici, půlka by měla stačit. Zdraví rodinní příslušníci by si měli uvědomit, že jim sice výslužkou udělají radost, ale pokud jim přinesou maxi tlačenko, košík jitrnic a jelit a k tomu několik kusů řádně prorostlého masa, svým milým tak ukrájí z jejich života...

Varíte na sádle?

Vyškváříte si hrnec sádla, nalijete do sklenic a pak domácí tuk využíváte k vaření, mazání na chleba? Proč ne, je tu však opět ale... Živočišný tuk obsahuje nasycené mastné kyseliny. A ty, jak víme, zvyšují hladinu zlého cholesterolu v krvi. Následně dochází k aterosklerotickým změnám v cévách a důsledkem bývají srdečně-cévní onemocnění, infarkty a mozkové mrtvice. Nasycených mastných kyselin totiž ve stravě přijímáme stále velké množství ve formě takzvaných skrytých tuků. Měli bychom poroto vařit především na kvalitním řepkovém či olivovém oleji a na pečivo si máznout trochu margarínu.

„Nevyužívejme na tepelnou úpravu potravin jenom sádlo, nemažme si jenom sádlo na chleba. Nežijme jen z výdobytků zabíjačky,“ upozorňuje Karolína Hlavatá. **„A když už, tak na porci je 10 gramů sádla. Schválně si množství odměřte, je to lžička. Ne vrstva na krajíci. Pokud si už dáte chleba se sádlem, vezmete si velkou porci zeleniny. I kdyby to byla cibule, paprika, kyselá okurka, sterilovaná zelenina,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Kachní je lepší?

Milovníci sádla mohou přijít s argumentem, že nepoužívají vepřové, ale mažou si vypečené kachní. **„Je pravda, že kachna a husa má přece jen jiné složení tuku, vyšší obsah nenasycených mastných kyselin. Po stránce složení je trochu výhodnější. Jinak je to stále energetická bomba, ať je to sádlo jaké chce,“** uvádí Karolína Hlavatá.

Kdy a jak si užít?

Lahůdky ze zabíjačky bývají obvykle typickou večeří. Do jídelníčku je ale zařazujeme raději k obědu. **„Kousek libového vepřového a zeleninu, to mohu i na večer,“** dodává Karolína Hlavatá.

Když si chcete pochutnat na jelítku, vybírejte spíše kroupové, než žemlové. Obsahuje více vlákniny a má nižší energetickou hodnotu.

Tlačenka je výhodnější opravdu libová či drůbeží, než klasická vepřová s „bílými kousky“ v mozaice.

Vychutnáváte-li si ovarovou polévku, nechte ji po uvaření, přinesení domů, vystydnout. Pak tuk usazený na povrchu seberte a vyhodte.

A ještě jedna rada. Nezapomínejte, že přijatou energii musíte také vydat, po obědě vyrazte na svižnou procházku!

Jak velká nálož je zabíjačka?

*Jelítko zemlové	1262 kJ
*Jelítko kroupové	907 kJ
*Jitrnice	1162 kJ
*Vepřová tlačénka	1149 kJ
*Drůbeží tlačénka	740 kJ
*Ovarové koleno	1761 kJ
*Černá zabíjačková polévka	211 kJ

Upozornění: hodnoty jsou uvedeny na 100 gramů, jitrnička a jelito mívají podle velikosti obvykle 150 až 200 gramů, porce polévky bývá 250 gramů!

Copyright © 2024

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