magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 2. 2014 | tla

Kaše nejen vzpomínka na dětství

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kase-nejen-vzpominka-na-detstvi__s10010x8155.html

Leckdo při pohledu na kaši, krupičkovou, rýžovou, ovesnou či jinou, zasněně pronese – to je pohádka dětství. Vůně skořice, kakaa, příjemný pocit, když se hebká pochoutka rozpouští v ústech, se prostě nedají zapomenout. Přesto mnozí v dospělosti na kaše zapomněli anebo je v přesvědčení, že se po nich tloustne, prostě zavrhli.

Jíst kaše nebo nejíst? Pro koho jsou? Jsou skutečně hrozbou pro štíhlou linii? Do zdravého jídelníčku rozhodně patří po celý život. Rizikovou záležitost, co se nadbytečných kil týká, z nich děláme sami snahou o jejich vylepšení. U kaší platí dvojnásob, že v jednoduchosti je síla.

„Kaše jsou dobře stravitelné, a tak se hodí pro všechny věkové kategorie, zejména pro děti, ale i seniory. Mají vhodnou konzistenci, dobře se polykají což je důležité hlavně u starších lidí,“ popisuje výhody tohoto jídla dietoložka Karolína Hlavatá.

Raději nedochucovat

Dalším pozitivem kaší, například ovesné, pohankové, jáhlové, je, že dobře zasytí a dodají organismu potřebnou energii. **„Nevýhodu je, že mají samy o sobě docela velkou energetickou hodnotu. Člověk je ještě často**

doslazuje velkým množstvím medu, cukru, přidává do nich sušené ovoce ve víře, že je zdravé. Ono zdravé je, ale z pokrmu udělá energetickou bombu,“ varuje Karolína Hlavatá. Je vhodnější naučit se kaši vychutnávat bez přídavků, nebo alespoň v prostším "kabátku".

A co děti?

Snaha přisladit ji prckům, ať jim více chutná, je k ničemu. Co neznají, to jim nechybí. **„Je zbytečné dětem pokrm doslazovat. Cukr nepotřebují. Jen je naučíme na sladkou chuť,“** upozorňuje Karolína Hlavatá.

Pozor na instantní, pečlivě vybírejte

Uvařit kaši není náročná věc, přesto mnozí dají přednost instantní. Přece jen zamíchat směs s teplou vodou, počkat tři minuty, neušpinit hrnec a vařečku, neriskovat připálení, jistá zejména časová výhoda je. Navíc obchody nabízejí kaše mnoha chutí. Jenže mezi instantními je třeba pečlivě vybírat. **„Nevýhodou instantních kaší je, že jsou předvařené, a tak mají vyšší glykemický index a méně zasytí. Navíc**

bývají již oslazené,“ objasňuje Karolína Hlavatá. Je proto třeba vybírat výrobky, v nichž je více vlákniny a méně cukru. Pokud si nevíte rady, můžete se orientovat podle loga Vím, co jím.

Luštěninové jsou fajn, ale…

Luštěninové či zeleninové kaše jsou ideální zejména pro děti, které odmítají zeleninu jíst. **„Lze do nich dát spoustu druhů zeleniny a děti ani nepoznají, že ji jedí,“** objasňuje dietoložka. Výhodné jsou i pro seniory, kteří již mají problémy s chrupem, a navíc je takto upravená zelenina snáze stravitelná, než syrová.

„Luštěninové kaše jsou fajn, nesmíme je ale „zabít“ tím, že na ně nalijeme spoustu tuku se smaženou cibulkou nebo opečenou klobásou,“ varuje Karolína Hlavatá. Přesto je nemusíme jíst samotné. „Ideální je přidat dušenou šunku, libové uzené, vajíčko či kyselou okurku,“ radí dietoložka.

Hubněte s kaší

Při hubnoucím programu jsou kaše vítané zejména po ránu. Dobře nás zasytí. **„Pokud si hlídáme váhu, je důležité dodržet množství vloček, pohanky,**

jáhel a podobně, a to do 40 g v sušeném stavu. Pokud kaši snídáme, měli bychom přidat i bílkovinu, tedy uvařit ji v mléce nebo přidat lžíci tvarohu či jogurtu,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Kaše nejsou jen sytou pochoutkou

- Kaše obsahují potřebnou vlákninu, bílkoviny, ale také vitamíny a minerální

  látky.
- Pohanková je zdrojem vitamínů C a B, rutinu, lecitinu, železa, hořčíku a manganu. Nejcennější je pro tělo rutin, který prospívá cévám.
- Ovesná kaše obsahuje kromě jiného vitamíny B a E a minerální látky jako mangan, železo, vápník, zinek a křemík.
- Jáhlová má v sobě draslík, hořčík, fosfor, měď, železo, zinek a vitamíny skupiny B.
- Hrachová nám dodá vitamíny hlavně skupiny B a z minerálních látek zvláště fosfor a draslík, ale i vápník a hořčík.

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