magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 3. 2014 | veve

Jezte pestře. Víte, jak na to?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jezte-pestre.-Vite,-jak-na-to__s10010x8210.html

Každý je zná. Jsou jako ohraná písnička. I tak nebo možná právě proto máme velké problémy je dodržovat. Řeč je o výživových doporučeních. Dnes se zaměříme na to, proč má být jídelníček pestrý.

Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, pohlaví, pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu. Tuhle větu jste asi už slyšeli nebo četli v různých obměnách mnohokrát. Co to ale znamená v praxi?

„Pestrá strava zahrnuje co nejširší spektrum různých druhů potravin. **Nevylučuje žádnou ze základních druhů potravin, jako jsou mléčné výrobky, obiloviny, maso, ryby, vejce, zelenina, ovoce a i v rámci těchto skupin se střídá co nejvíce jejich zástupců**," vysvětluje princip pestré stravy MUDr. Václava Kunová, odbornice na výživu. Pod pojmem pestrá strava si rozhodně nepředstavujte střídání velkého množství fast food pokrmů a sladkostí. **„Pestrá strava by měla co nejvíce vycházet ze základních potravin. Měla by vždy preferovat maso před uzenimami, tvaroh před pacholíkem, domácí koláč před oplatkami,"** říká doktorka Kunová.

Zdravý talíř

Pestrou stravu si lépe představíte s pomocí Zdravého talíře – pomůcky, kterou vytvořili výživoví specialisté z harvardské univerzity. Talíř srozumitelně ukazuje, které potravinové skupiny mají být v jídelníčku zastoupeny a v jakém poměru, a doplňuje tak starou známou potravinovou pyramidu. **„Důležité je rozprostřít jídlo do celého dne. Jezte 4–5 jídel denně a nevynechávejte snídani,“** radí Václava Kunová.

Dobrého pomálu

I na první pohled **„hříšné“ potraviny do jídelníčku v omezené míře patří**. „Je lepší, když se sladkosti v jídelníčku nevyskytují. **Pokud bude jídelníček vyvážený, člověk by na sladkosti ani neměl mít moc chuť**,“ říká doktorka Václava Kunová. Máte-li přece jen „sladký zoubek“ a bez sladkého se neobejdete, volte vždy zdravější variantu. „**Když už čokoláda, tak s vyšším procentem kakaa. Když už zmrzlina, tak z kvalitních surovin, nikoliv levná, která může obsahovat kokosový tuk**,“ radí doktorka Václava Kunová. Levným oplatkám, keksům a různým sušenkám s čokoládovými náplněmi a polevami se raději vyhněte. Obsahují nejen hodně jednoduchého cukru, ale i škodlivých trans tuků. Raději si doma upečte zdravý dezert.

A co uzeniny?

Podobné jako se sladkostmi je to i s masnými výrobky. Šunky, párky, salámy vybírejte hlavně ty s **vysokým obsahem masa a nízkým obsahem soli**. A co radí doktorka Kunová? „Když uzeniny, tak kvalitní šunku nebo dražší salám, který má tak intenzivní chuť, že stačí jedno nebo dvě kolečka.“

Při sestavování pestrého jídelníčku nemusíte být vždy bezchybní. Čím častěji se vám ale povede jíst zdravě, tím lépe se budete cítit. Odměnou vám bude váha pod kontrolou a pevné zdraví. **Nezapomínejte jídlo sdílet**

s přáteli a rodinou, radujte se z něj a buďte v pohodě.

Pyramida napoví

Asi už jste slyšeli, že **neexistují zdravé a nezdravé potraviny, pouze zdravá a nezdravá množství**. Pokud jste zdraví, nemáte výživová omezení – netrpíte alergiemi ani intolerancí na některé druhy potravin – jezte vše. **Pozor dejte na množství.** Vodítkem pro určování porcí vám může být známá pyramida zdravé výživy.

Jak číst pyramidu?

V potravinové pyramidě Fóra zdravé výživy jsou potraviny řazeny podle vhodnosti v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy bychom měli jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy je lepší být při výběru potravin střídmější. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Obiloviny a brambory

5–6 porcí denně

Jedna porce = krajíc chleba (60 g), jeden rohlík či houska, miska ovesných vloček, kopeček vařené rýže, či vařených těstovin.

Vybírejte si **celozrnné druhy obilovin a výrobky z nich**, jako jsou celozrnné pečivo, ovesné vločky, rýže natural (hnědá). Výrobky z bílé mouky, mezi které patří bílý rohlík, běžný konzumní chléb, knedlíky, sladkosti či pufované obilniny (např. cornflakes či obilné kuličky), co nejvíce omezte. Brambory patří sice mezi kořenovou zeleninu, ale pro vysoký obsah škrobů jsou na talíři ve skupině s obilovinami.

Zelenina

3–5 porcí denně

Jedna porce = 1 velká paprika, 2 střední mrkve, 1 velké rajče, miska čínského zelí nebo salátu, 1 hrnek brokolice nebo hrášku, 1 hrnek vařeného špenátu, sklenice neředěné zeleninové šťávy.

Jednotlivé druhy zeleniny kombinujte a střídejte, protože působení prospěšných látek se posiluje, jsou-li přijímány spolu. **Lepší než jednodruhový salát je tedy salát míchaný.** Dávejte přednost syrové zelenině nebo dušené před vařenou. Dlouhým vařením se vitaminy ztrácí. **Brambory ani hranolky se k zelenině nepočítají.**

Ovoce

2–3 porce denně

Jedna porce = střední jablko, pomeranč nebo banán (100 g), miska jahod, rybízu či borůvek, sklenice neředěné čerstvé ovocné šťávy

Jezte ovoce všech druhů a barev. **Dávejte přednost čerstvému ovoci před ovocnými šťávami**, které mohou narušit zubní sklovinu. Marmeláda, džem, kompoty nebo jinak na sladko upravené ovoce do této skupiny kvůli vysokému

obsahu přidaného cukru nepatří.

Mléko a mléčné výrobky

2–3 porce denně

Jedna porce = sklenice mléka (250 ml), kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55 g)

Maso, ryby, luštěniny a vejce

1–3 porce denně

Jedna porce = 125 g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vařená vejce nebo miska sojových bobů, porce sojového masa.

Jsou zdrojem bílkovin. **Nebojte se ryb, měly by se objevovat na vašem talíři 2x týdně.** Jejich pravidelná konzumace chrání před vznikem aterosklerózy. **Dávejte přednost libovým masům** před tučnějšími. Množství tuku lze snížit při přípravě tím, že odříznete tučné části.

Uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky

Těmto potravinám se spíše vyhýbejte. Výhodu mají lidé, kteří mají váhu v normě, ani ti by to ale neměli přehánět, pokud chtějí žít zdravě. Naopak pro bojovníky s nadváhou by měl být **vrcholek pyramidy téměř tabu. Omezte**

máslo a jiné živočišné tuky. Vyhýbejte se kokosovému a palmovému tuku ve sladkostech či pečivu. Používejte kvalitní rostlinné oleje, nejlépe olivový a řepkový nebo kvalitní margaríny z nich vyrobené. Kvalitní tuk mají také ryby, ořechy, semena a avokádo.

MUDr. Václava Kunová radí

Příklad pestrého jídelníčku pro ženu, která se snaží zdravým způsobem zhubnout
Snídaně: 1 kus celozrnného pečiva, 100 g tvarohové pomazánky s řeřichou a 5 g ořechů, 50 g cherry rajčat (1870 kJ, 21 g bílkovin, 21 g tuků, 44 g sacharidů) **Svačina**: jogurt s malinami a vločkami – 150 g bílého polotučného jogurtu, 2 lžičky ovesných vloček, 1 lžíce mražených malin, špetka sladidla na bázi stevie (710 kJ, 7 g bílkovin, 6 g tuku, 20 g sacharidů) **Oběd**: filet z lososa s houbovým kuskusem – 120 g lososa, 5 g oleje, 100 g uvařeného kuskusu, 40 g žampionů (1700 kJ, 31 g bílkovin, 17 g tuků, 32 g sacharidů) **Svačina**: jablko a sýr madeland light – 100 g jablka, 50 g sýra (810 kJ, 15 g bílkovin, 9 g tuků, 15 g sacharidů) **Večeře**: Salát waldorf s kuřecím masem – 100 g uvařeného kuřecího masa, 80 g jablek, 80 g řapíkového celeru, 50 g ledového salátu, 5 g vlašských ořechů, 1 lžička medové hořčice, 1 lžička majonézy, 80 g bílého jogurtu

Zdroje
Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Společnost pro výživu.

http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html
Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost. (2006) Společnost pro výživu.
http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html
Zdravý talíř pro náctileté. Viscojis.cz
http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=197:zdravy-talir-pro-nactilete&catid=60:potravinova-pyramida&Itemid=110
Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid. Harvard School of Public Health.
http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/

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