magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 12. 2014 | tla

Je předkrm či dezert přejídání?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Je-predkrm-ci-dezert-prejidani__s10010x8746.html

Ke stylovému stolování patří obvykle před hlavním jídlem předkrm a na závěr jako kulinářská tečka dezert. Je to zdravé nebo se jedná o zbytečné přejídání, které nás nakonec může přivést k obezitologovi?

Odpověď není jednoznačná. Záleží na tom, jaké předkrmy a dezerty hodláme servírovat, v jakém množství a také kolik času na takové hodování máme.

Je to energie navíc

„Je-li konzumace předkrmu či dezertu pouze výjimečná událost, když si chceme užít slavnostní jídlo, proč ne. Patří to k etiketě,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.
Není ale předkrm jako předkrm. Pokud nám záleží na příjmu kalorií, pak je třeba i předkrm a dezert započítat do celkového energetického příjmu z takového oběda.

Pokud si chcete dát menu o několika chodech, zapomeňte na množství a způsob úpravy pokrmů v typicky české restauraci. Tedy například jako předkrm šest topinek na oleji s „masovou směsí“, polévka, dále smažák či guláš se šesti

a nakonec jako tečka čtyři lívance či palačinka se zmrzlinou. Zdá se vám, že to nejde sníst? Jde, respektive Čech to sníst dokáže. To je ale špatně. Jasné je to snad každému, kdo o zdravém způsobu stravování a zdravém jídelníčku ví pouhé základy. Jak by tedy mělo jídlo o několika chodech vypadat?

Pozor na pečivo

Velkým rizikem takového malého jídla na začátek jsou malé večky či bagetky ještě většinou s bylinkovým máslem. Pozor hlavně na to, abyste, dříve než bude na stole hlavní jídlo, nepolykali jednu nakrájenou bagetku za druhou. **„U předkrmu je třeba vyhodnotit, zda ho skutečně potřebuji. Pokud usoudím, že ano, ideální je dát si takový, aby obsahoval nějaký sacharid, tudíž mě trochu zasytil,“** radí Karolína Hlavatá.

Vhodné jsou podle ní například bruschety, tedy na sucho opečené kousky toustového chleba třeba s cherry rajčaty, bazalkou a kapkou olivového oleje. Jeden dva kousky ale úplně stačí.

Předkrm s logem Vím, co jím.

Dobrým předkrmem může být i malý salát, trocha parmské šunky, šunkový závitek. Drobné sousto má dokonce svůj pozitivní význam. **„Předkrm by nás měl navnadit na hlavní jídlo, abychom si ho vychutnali a nejedli vyloženě z hladu,“** dodává dietoložka. Rozhodně ale varuje před smaženými pokrmy.

Dezert je malá sladká tečka

Příjemnou tečkou po obědě může být sladký dezert. Rozhodně by ale neměl být těžkou bombou, i když kaloricky samozřejmě není zanedbatelný. „Po obědě už bychom si neměli dávat obrovský pohár se šlehačkou. Raději zvolit laté, kávu s trochou vanilkové zmrzliny. Vhodné je po jídle podávat i ovoce, i když to u nás

není příliš zvykem," doporučuje Karolína Hlavatá. Zároveň radí, je-li dezert větší nebo sytější, rozdělit se napůl se spolustolovníkem.

Proč zatoužíme po dobrém obědě ještě po sladkém? **„Někdy může po jídle v těle chvilkově klesnout hladina krevního cukru a člověk prostě dostane chuť. Je to ale také otázka zvyku,"** vysvětluje dietoložka.

Vychutnejte i atmosféru

Konzumace předkrmu a dezertu, mají-li splnit svou funkci, a ne být jen prostým přejídáním, má svůj prostor a čas. Rozhodně se nehodí k rychlému půlhodinovému obědu uprostřed pracovní doby. **„Když už, tak si udělat na oběd či večeři čas. Mělo by jít o společenskou záležitost, kdy si pomalu vychutnáváme nejen dobré jídlo, ale také atmosféru, kdy nemusíme hltat a dívat se na hodinky,"** říká Karolína Hlavatá.

Když alkohol, tak menší dezert

Slavnostní stolovaní se obvykle neobejde bez aperitivu, skleničky piva či vína. **„Alkohol je kalorická bomba. Samozřejmě by bylo ideální pít jen vodu, ale když si během večeře dáme aperitiv, malého panáčka, dvě deci vína nebo pivo, tak se nic nestane, ale musíme počítat s energií navíc**

a už bych si měl odpustit třeba sladké nebo jeho část,“ radí dietoložka.

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