magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 2. 2016 | bse

Brambory jsou "in"

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Brambory-jsou-in__s10010x8811.html

Jste knedlíkoví, těstovinoví, rýžoví či bramboroví? Jakou přílohu si dáváte k jídlu nejčastěji? Knedlíky rovnou zavrhujete, po těch se přece tloustne, a sázíte na „lehké“ těstoviny? Proč ne. Odborníci však říkají, že bychom neměli zapomínat na staré dobré brambory.

Zdroj: Raw organic golden potatoes in the wooden crate z Shutterstock

Nejprve si zdůrazněme, že bychom nikdy při jídle neměli zavrhovat přílohu a tvářit se, že nám ji nahradí hromada zeleniny. Ani tehdy, když se snažíme shodit nadbytečné kilogramy. **„Nenahradí. Příloha nám pomůže lépe se zasytit, získáme potřebnou energii, kterou z ní organismus bude dostávat postupně. Udržíme si vyrovnanou hladinu cukru v krvi. Pozornost bychom měli spíše věnovat množství,“** uvádí nutriční

terapeutka Zuzana Douchová. Právě i „množství“ stravy, tedy tím i lepší zasycení, nám mohou poskytnout brambory.

Proč vsadit na brambory?

Brambory jsou pro české země snad nejtypičtější přílohou. **„Brambory jsou dobrým zdrojem vitamínu C, dále obsahují vitamíny skupiny B, z minerálních látek draslík, hořčík, zinek, železo, vápník, mangan,“** vyjmenovává Zuzana Douchová.

Můžete jich 3krát víc

Oproti těstovinám nebo rýži můžeme brambor sníst až třikrát tolik. **„Pokud počítáme, že pro průměrnou ženu je správná porce k obědu 50 gramů sacharidů, tak takovému množství odpovídá přibližně 250 gramů syrových brambor, ve srovnání s přibližně 80 gramy kuskusu či 70 gramy těstovin či rýže v suchém stavu,"** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Jak si je připravit?

Jaká je nejvhodnější kuchyňská úprava? Vaření či pečení. **„Pokud jsou kvalitní, slupka není strupatá, je nejlepší hlízy vydrhnout kartáčkem a připravovat ve slupce. Právě pod ní je nejvíce cenných látek,“**

doporučuje nutriční terapeutka. Vhodný je tento postup především pro lidi, kteří musí omezovat solení. Tedy vlastně pro nás všechny. Pokud ochutnáte hned po sobě brambory uvařené v neosolené vodě, ty vařené ve slupce budou chutnější. Sůl obsažená v hlíze přirozeně se neztratí.

Chcete-li aby v bramborách zůstalo opravdu co nejvíce vitamínů, zejména céčka, zapomeňte na způsob vaření, který nás učily babička a maminky. Tedy zalít brambory v hrnci vodou a postavit ho na sporák. Vhodnější je brambory vhodit do vroucí vody. A máte-li doma parní hrnec, tato příprava je pro uchování všech nutričních látek ještě ideálnější. Také by se neměly nechat zbytečně rozvářet, stoupá tak jejich glykemický index a dříve po jídle dostaneme hlad.

Zapomeňte na smažení

Dát si jednou za dlouhý čas hranolky neuškodí, pokud nejsou připravované na přepáleném oleji. Zatímco však vařené brambory mají ve 100 gramech energetickou hodnotu 280 kJ, hranolky ve stejném množství 1545 kJ, opékané 550 kJ a smažené 1145 kJ. S hranolky do sebe dostanete navíc 10 až 15 gramů tuku!

A co sladké brambory?

Sladké brambory, nejsou brambory v pravém slova smyslu. Batáty jsou hlízami

svlačce jedlého. Oproti běžným bramborám je jejich energetická hodnota o třetinu až polovinu vyšší.

Pokud kolem nich v obchodě přešlapujete, zkuste si je koupit a doma z nich připravit třeba lehký salát, uvařené je stačí nakrájet na kostky, přidat nakrájenou lahůdkovou cibulku, jablko a přelít zálivkou z trochy vývaru, limetkové šťávy, olivového oleje, soli a pepře. **„Z vitamínů obsahují ty skupiny B, vitamín C, z minerálních látek zejména draslík. Dále také lutein a zeaxantin, které jsou doporučovány jako prevence před očními chorobami, především makulární degeneraci,“** doplňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

RECEPT: PEČENÉ CUKETOVÉ BRAMBORÁKY

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