magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 1. 2016 | tla

Lednové zeleninové hody

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lednove-zeleninove-hody__s10010x9546.html

Celoroční zeleninoví mlsalové by nyní měli zpozornět. A vlastně pokračovat ve čtení prospěje i těm, kteří jsou spíše masoví, ale po novém roce si dali předsevzetí: odlehčím jídelníček a zároveň tím také sebe sama. Se zeleninou v zimě to není jen tak, a nejde jen o peníze.

Supermarkety dokáží plnit sny a při nákupech to chvílemi může vypadat, že snad zaměstnávají Marušky a ty musí den co den chodit přemlouvat dvanáct měsíčků. V nabídce mají maliny, jahody, borůvky, kedlubny, ředkvičky, salátové okurky, rajčata, papriky – nic z vyjmenovaného ani náhodou nemohlo vyrůst a dozrát v České republice. **Vše je dovezeno ze zahraničí, mnohdy čerstvé plody urazily tisíce kilometrů v klimatizovaných kamionech,**

někdy dokonce letadlech.

Zdroj: Fresh leeks whole and sliced z Shutterstock

Člověka láká, dát si v zimě čerstvé maliny, připravit si šopák jako dělali v Řecku u moře. Jenže… Obchodníci si suroviny nechají řádně zaplatit. A odborníci na výživu říkají: jde jen o vyhazování peněz.

Zapomeňte na jahody

Jestli si chcete jahodami ozdobit pohár, nebo si j vhodit do skleničky šampaňského, kupte si je. Doufáte-li, že vám dodají látky sloužící v zimě k ochraně organismu před virózami a chřipkou, tak na to zapomeňte. A netýká se to jen jahod. **„Jsou pěstované v zahraničí ve skleníku, takže mají nižší obsah ochranných látek a nejsou tak šťavnaté. U zeleniny je to jasné. Rajčata a okurky mají v zimě úplně jinou chuť. Ale třeba papriky z dovozu chutnají dobře, zařadila bych je do jídelníčku, ale neupřednostňovala bych je,“** říká Karolína Hlavatá.

Zeleninu a ovoce ano, ale sezónní

Měli bychom se spíše soustředit na sezónní zeleninu, takovou, která je pro toto roční období a Českou republiku typická. Chceme-li vzpomínat na léto, nutričně mnohem hodnotnější je ta zmrazená.

„Proč bychom měli upřednostňovat tuzemskou zeleninu a ovoce? Obsahují více vitamínů, protože se sklízí v plné zralosti. Nejlepší je mít zamražené svoje zásoby z léta,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá. Zeje-li váš mrazák prázdnotou, nebo máte-li v něm jen maso. Nezoufejte.

Vitamínové bomby

Nejvíc vitamínů mají nyní pórek, cibule, zelí, petržel, mrkev či červená řepa a z ovoce třeba jablka a hrušky. Tedy opravdu plodiny, které přes zimu jedly i naše babičky.

Jablíčka a hrušky je to nejtypičtější české ovoce, některé jejich odrůdy právě ve sklepích dozrávají. Při utržení ze stromu byly tvrdé, jsou vyšlechtěny tak, aby zásoby vydržely až do jara. Zároveň jsou vydatným zdrojem vlákniny.

Jedním z největších zimních „životabudičů“ je zelí. Je zbytečné kupovat okurky a papriky bez chuti a vitamínů, udělejte si zelný salát. S křenem, pomerančem a jablíčkem, hruškou. Alespoň jednou týdně je v době viróz a chřipek ideální dát si zený salát z kysaného zelí, to obsahuje navíc bakterie mléčného kvašení, tedy probiotika. **„Ty udržují zdraví střeva a všichni vědí, že zdravé střevo do značné míry ovlivňuje odolnost vůči onemocněním,“** uvádí Karolína Hlavatá. Ve střevě se totiž soustřeďuje až 70 procent imunitních buněk.

Ani krásně zelená brokolice v reále obchodu není to pravé ořechové. **„Jednou za čas doporučuji, ale mražená má opět přednost. Stejné je to s květákem,“** říká dietoložka.

Při vaření nezapomínejte na cibuli, je skvělá syrová i v tepelně upravovaných pokrmech. Působí protizánětlivě, látky v ní obsažené umí ničit bakterie. Podobné účinky má i pórek, který je opět plodinou, která nám pomůže „nahnat“ doporučený denní příjem 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce.

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