magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 8. 2015 | tla

I diabetici a cvalíci ovoce potřebují

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/I-diabetici-a-cvalici-ovoce-potrebuji__s10012x9279.html

I malé dítě ví, že ovoce je zdravé. O tom prostě není pochyb, jenže má i svou stinnou stránku. Zejména pro ty, kteří buď bojují s nadváhou či obezitou, nebo zápasí s cukrovkou. Ti s pevnou vůlí si ho zakazují a do svého jídelníčku postavili ovoci jednou provždy „stopku“, ti slabší ho jedí, ale s hořkou příchutí provinění.

Pro koho se tedy ovoce hodí. Je pro někoho tabu? Kdy ho jíst, jaké a kolik? V každém případě, ať jste hubení, baculatí nebo se léčíte s diabetem, je ovoce důležitou součástí i vaší stravy. Jen je třeba k němu přistupovat s rozumem.

Pochutnejte si, ale s mírou

Ovoce poskytuje tělu spoustu vitamínů, minerálních látek a látek s antioxidačním účinkem, a proto by neměly sladké plody chybět v žádném jídelníčku. Přesto může našemu organismu škodit. **„Je to potravina, která má poměrně vysoký obsah jednoduchých sacharidů tedy cukrů. Pokud tělo nemá možnost je dostatečně využít, tedy spálit pohybem, tak v případě nadbytku může ovoce přispívat nejen ke vzniku nadváhy, obezity, ale vést i ke zvýšení hladina krevních tuků. A to už našemu zdraví neprospívá,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Večer si ho odepřete

Co je zdravá míra? **„Pokud si nepotřebujeme hlídat váhu či hubnout, měli bychom za den sníst v průměru asi 300 gramů ovoce. Diabetik nebo obézní člověk by měl mít ovoce kolem 200 gramů za den,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Kdy si ovoce dáte, záleží spíše na vaší chuti, ale neměli byste si na něm pochutnávat večer, kdy už příliš energie nevydáte.

Není 100 gramů jako 100 gramů

Každá miska ovoce není stejná. Obsah sacharidů v plodech záleží na druhu ovoce a roli hraje i stupeň zralosti. Čím zralejší, tím více cukrů. Miska hroznového vína není totéž co stejná miska jahod. Neznamená to ale, že diabetik nebo ten, kdo hubne, by nemohl jíst hroznové víno, hrušky nebo banány.

„Je ale třeba myslet na to, že malin nebo jahod si mohu vzít trochu větší porci. U sladkých druhů ovoce, si musím uvědomit, že i v malé porci je vysoký obsah cukru,“ vysvětluje Karolína Hlavatá. Máte-li pocit, že tohle uhlídat nedokážete, udělejte si tabulku, kolik vaše oblíbené druhy ovoce obsahují cukru, a pak si snadno uvědomíte, kterého si můžete dát větší nebo naopak menší množství.

Sportovci potřebují sladší a m

Jiné druhy ovoce se zase hodí pro sportovce, kteří potřebují k výkonu více energie. Těm dietoložka naopak doporučuje plody hutnější, jako je například banán, hroznové víno, švestky a podobně. **„V nich je větší obsah sacharidů koncentrovaný v malém objemu, a to je ideální. Když se člověk hýbe, nemůže mít plný žaludek, to by se mu udělalo špatně za prvním kopcem. Při sportování je vhodné i sušené ovoce,“** radí Karolína Hlavatá.

Ovoce hlad nezažene

Pozor. Ovoce není nejlepší variantou, jak zahnat hlad. **„Příliš nezasytí a naopak mnohdy podporuje chuť k jídlu,“ varuje dietoložka. Doporučuje kombinovat ho s bílkovinou, například jogurtem, tvarohem, ricottou. Vhodné jsou i koktejly. Když místo mléka dáme kefírové či acidofilní, získáme nutričně hodnotný pokrm. „Lépe se zasytíme a navíc díky**

bílkovině se nám tolik nerozhodí hladina krevního cukru,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Pozor na džusy a freshe

Ovoce nemusí být ale jen na sladké vlně. Chuťově zajímavé jsou i kombinace se šunkou, sýry, masem, nebo ovoce grilované. **„Ovoce je fajn dezert. Nikdo se mu nemusí vyhýbat, ale není vhodné se jím přejídat. Rizikové mohou být hlavně freshe a džusy. Při jejich pití si část neuvědomíme, kolik ovoce jsme v této podobě skutečně zkonzumovali,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Kolik energie a cukrů v sobě skrývá 100 gramů různých druhů ovoce?

plody	energie	sacharidy (z toho cukry)
Borůvky	213 kJ	14,7 g (6,4 g)
Jahody	158 kJ	6,7 g (4,66 g)
Maliny	240 kJ	11,6 g (5 g)
Jablko	260 kJ	14,4 g (10,4 g)
Hruška	276 kJ	15,8 g (9,8 g)
Banán	386 kJ	20 g (12,2 g)
Hroznové víno	340 kJ	18,2g (15 g)

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