magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Co jíst v zimě pro zdraví, štíhlou linii a zahřátí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-jist-v-zime-pro-zdravi,-stihlou-linii-a-zahrati__s10010x10112.html

Zimní období je sice o kaloricky bohatší a výživnější stravě, ale nemusíte přibírat každou zimu a svádět to na Vánoce! Stačí si umět vybrat ty správné zimní potraviny, které zasytí, ohřejí a dodají energii bez toho, abyste musely mlsat, přejídat se a mít pak z toho výčitky. Důležitá je kvalita a ne kvantita!

Zdroj: Domácí fíkové raw tyčinky - foto:Tomáš Martínez

Využijte zimního období a dopřejte si více kalorií a živin, ale i vitamínů a minerálů!

Pokud se celý rok snažíte jíst dietně – nízkotučné potraviny, saláty, grilovaná

libová masa bez příloh, tělo Vám všechny tyto chladící potraviny může v zimě oplatit častými nemocemi, zvyšováním tělesného tuku v těle a pochmurnou náladou. **Respektujte zimní čas, který je časem k odpočinku, zastavení se a dopřání si více výživného jídla. V zimě organismus přirozeně potřebuje více energie na produkci tepla, více tuků na ochranu orgánu před zimou, více vitamínů a minerálů pro posílení imunity a více tekutin, protože v zimě nemáme takovou žízeň jako v létě a hrozí dehydratace organismu.** Nedostatek pohybu venku na čerstvém vzduchu a pochmurné počasí bez dostatku slunce v nás také může vyvolávat pochmurnou náladu. Proto máme přirozeně větší chutě na sladké, abychom se cítily lépe.

Základní živiny v zimě nesmí chybět

Právě sacharidy nám zajistí více energie a lepší náladu. Mezi nejvhodnější zdroje sacharidů v zimě patří všechny obiloviny – pšenice, žito, rýže, oves, těstoviny, bulgur, kuskus, jáhly a pohanka. Z obilovin si dělejte různé kaše se zeleninou, nebo na sladko se sušeným ovocem a medem. Müsli na zimu nahraďte ovesnou nebo jahelnou kaší se skořicí. **Nezapomínejte přidávat do pokrmu ani zdroje bílkovin – vařené maso, luštěniny, vejce či ryby. Tuky jsou dalším významným zdrojem energie, proto nezapomínejte na tučnější ryby, ořechy a semínka.**

Ovoce a zelenina pro posílení imunity

Pro posílení imunity je nezbytné v zimě zvýšit příjem ovoce a zeleniny. Vybírejte sušené ovoce, jablka a hrušky. **Ze zeleniny jsou v sezóně kořenová zelenina, zelí, brambory, růžičková kapusta nebo červená řepa. Ideální volbou je nakládána zelenina, která obsahuje probiotické kultury posilující imunitu.** Do **jídel přidávejte česnek, cibuli i zázvor, které mají antibakteriální účinky a pomáhají při nachlazení.**

Tekutiny je nutné doplňovat i v zimě, přestože nemáte takovou žízeň jako v letním období. Skvělým zdrojem tekutin v zimě jsou právě polévky, nejlépe ty hutné luštěninové a zeleninové. Také pitím čajů výrazně prospějete v zimě organismu. Doplní tekutiny a zároveň vás prohřejí. **Ideálním zimním čajem je zázvorový s citrónem a medem.**

Poslouchejte své tělo, co právě v zimním období potřebuje

Snižte na chvíli příjem ochlazujících potravin – syrová zelenina, exotické ovoce, mléčné výrobky, chlazené nápoje a zmrzliny. Příprava jídel je stejně důležitá jako jejich výběr. Proto potraviny připravujte teplé,

vařené, přidávejte do pokrmů zázvor, skořici, chilli, hřebíček a kardamom, jako ohřívající koření.

Máte-li v zimě zvýšené chutě na sladké, vyzkoušejte domácí raw tyčinky!

Místo čerstvých fíků použijte jakékoli jiné sušené ovoce a máte skvělou zdravou zimní svačinu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz