magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 2. 2017 | tla

Tuky do jídelníčku zejména v zimě patří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tuky-do-jidelnicku-zejmena-v-zime-patri__s10010x10212.html

Má to svoji logiku. Už naši předkové vypozorovali, že přes zimu obvykle člověk trochu přibírá na váze, v létě zase shazuje. Normální koloběh, kterým si nelámali hlavu. Naopak přílišná štíhlost byla spíše projevem špatného zdraví a nepohody.

Zdroj: Masopustní veselí ze Shutterstock

Jíst v chladných měsících tučnější výrobky a trochu své tělo „obalit“ tukem má svůj význam

Jeho funkcí je organismus tepelně izolovat. Kdo je hubený, je zimomřivý a

v zimě se mu nedaří nejlépe. Příroda prostě ví, co činí. I v živočišné říši se například kočky na zimu pěkně vypasou. **V zimě je dobré organismus prohřát, a to jak například kvůli posílení imunity, tak pro to, abychom měli celkově komfortnější pocit vnitřního tepla.**

Raději syté polévky, než saláty

To, že člověk přes zimu malinko přibere, není žádná tragédie. **„Mění se charakter jídla. Instinktivně saháme po tučné, teplé a vydatné stravě. Souvisí to ale i s tím, že většinou máme méně pohybu,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Na vodnaté, studené pokrmy, jako jsou například v létě oblíbené zeleninové saláty, má v tomto ročním období chuť málokdo. Naopak častěji si dáme výživnější syté polévky, luštěniny. Jíme více masa než zeleniny.

Ryby, ořechy, semínka - tuky do jídelníčku patří

Tuky tedy do jídelníčku zejména v zimě patří, ale ani v této době není jedno jaké. Platí stále stejné pravidlo, že převažovat by měly rostlinné. **„Ideální je dát si například ke svačině trochu nesolených a nepražených oříšků, klidně na bázi studentské směsi. Výborné jsou i pomazánky z ořechů a**

semínek. Pokud snídáme ráno müsli nebo ovesnou kaši, můžeme i do nich přisypat oříšky a semínka. V jídelníčku by neměly chybět tučnější ryby, například losos, makrela úhoř,“ doporučuje dietoložka.

Příjemnější a také často zejména finančně dostupnější je v chladných dnech zelenina dušená, pórek, cibule, česnek. **„Nemusíme se bát do ní přidat olivový olej nebo trochu másla,“** radí Karolína Hlavatá.

Jídlo je stále třeba ladit

I když si v zimě dopřejeme tučnější stravu, neznamená to, že na jaře budeme nutně měnit šatník o dvě čísla nahoru. Je stále třeba přemýšlet o tom, co jím. **„Stále je třeba ladit. Když si připravujeme tučnější rybu, neměli bychom ji smažit, ale udělat raději přírodně na troše másla. Ostatní potraviny už vybíráme méně tučné, například libové maso, polotučné mléčné výrobky. Pak si zase mohu dopřát ořechovou tyčinku,“** říká Karolína Hlavatá.

Teplo odbourává tuk v případě dostatečného

příjmu bílkovin

Dobrá zpráva je i to, že když organismus správně zahřejeme, podpoříme odbourávání tuku v našem těle. Patřičnému zahřátí pomohou právě potraviny s takzvaným termogenním efektem. Dokážou urychlit metabolismus dokonce až o patnáct procent.
„Princip je v tom, že jak tělo spaluje, tak se také zahřívá a spaluje i kalorie a to má pozitivní vliv na naši hmotnost,“ vysvětluje Karolína Hlavatá. Velký efekt v tom mají potraviny s vysokým obsahem bílkovin a některé koření, například zázvor, chilli, skořice a další. **„Dostatek bílkovin je důležitý také proto, abychom neměli potřebu mlsat. Když posnídám ovesnou kaši, kousek banánu a lžíci tvarohu, ke svačině si dám oříšky, sušené ovoce, k obědu dušenou zeleninu, lososa a rýži, spolehlivě nebudeme mít po celý den chuť na sladké,“** dodává dietoložka.

Více cukru raději v létě, kdy bude i více pohybu

Jak je to v zimě s poměrem tuků a cukrů? Čeho potřebujeme víc? Ve vyvážené stravě samozřejmě nesmí chybět ani jedno, a tak bychom se rozhodně neměli vzdávat ani v zimě příloh. **„Přesto více sacharidů potřebujeme spíše v**

létě, kdy většina z nás má také více pohybu,“ míní dietoložka. Co se sacharidů týká, energii nám v zimě dodají hlavně celozrnné obiloviny. Vhodné jsou kaše a nákypy všeho druhu – jáhlové, pohankové, rýžové, kroupy a tak dále. Doplnit je můžeme trochou sušeného nebo kompotovaného ovoce.

Pozor na zdravé vitamínové bomby

Nechceme-li zbytečně v této době tloustnout, měli bychom se vyvarovat chyb, které leckdo podnikne právě v zájmu zdraví. **„Špatné je, když se začneme přejídat ovocem zejména v podobě smoothie. Aniž si to člověk uvědomí, zkonzumuje s jedním koktejlem zbytečně velké množství cukru, které skutečně nepotřebuje,“** varuje dietoložka.

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