magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 3. 2017 | tla

Jarní sílu dodá odlehčený zelený jídelníček

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jarni-silu-doda-odlehceny-zeleny-jidelnicek__s10010x10232.html

Sluníčko získává na síle, jaro je cítit ve vzduchu a i v nás se pomalu probouzí síla a chuť podnikat nejrůznější aktivity – vyrážet na výlety, sportovat, plánovat letní dovolenou. Aby nám energie vydržela a za pár týdnů na nás nepadla jarní únava, je potřeba si tělo hýčkat. A to tím nejpříjemnějším způsobem – jídlem.

Zdroj: Jarní zelené byliny ze Shutterstock

Nejen rčení „láska prochází žaludkem“ má co do sebe. Díky správně složenému jídelníčku se můžeme přenést v pohodě a zdraví přes náročné období končící zimy. Zároveň se pomalu začneme připravovat na období hubnutí do plavek.

Inspiraci pro jarní jídelníček bychom měli hledat u našich předků

Zima, období od Vánoc, byla dobou hojnosti, která vrcholila masopustním veselím, kdy si lidé užívali hojnosti pokrmů i pití. Díky počasí se mohly konat zabíjačky. I bez lednic se daly masové dobroty dobře uchovat. Bylo i více času, nemuselo se pracovat na polích. A vzhledem k roční době, potřeboval organismus i více energie.

Chvíle debužírování brávaly za své s končícím masopustem, které střídal **předvelikonoční půst – začíná na Popeleční středu, ta letos připadala na 1. března, a trvá až do Velikonoc.** Nešlo však o hladovku, výrazné omezení jídla, kterou výraz půst evokuje v dnešní době. Nejde ani o moderní detoxikační kúry, při nichž se smí v lepším případě jen zelenina, nejlépe mixovaná.

„Pod slovem půst bychom si měli představit odlehčení jídelníčku po hojnosti energeticky bohatých jídel, která konzumujeme především v zimě. Jejich potřebu máme zakódovanou geneticky. Jistě si každý uvědomí, že v průběhu zimy má jiné chutě, než například na jaře, v létě,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Půst není hladovka - jak upravit jídelníček?

Je potřeba si uvědomit, že ani pro věřící neznamená půst hladovku. Dny přísného půstu v křesťanství je právě Popeleční středa a pak Velký pátek. Jinak jídelníček v této etapě roku postupně připravoval organismus na další roční dobu.

„Jak si ho představit? Měli bychom se zaměřit na příjem dostatku zeleniny a ovoce, bílkovin a nenasycených mastných tuků. Omezit tedy tučná masa, kromě tučných ryb. Oprášit v kuchyňské lince dózy s nápisy: čočka, hrách, fazole. Zapomenout na koláče a koblihy, které patří k době masopustu. Snažit se postupně zařazovat pokrmy, které běžně připravujeme na jaře a v létě,“ radí Zuzana Douchová.

Omezení ve stravě je nutné kompenzovat klidovým režimem

Pokud by si někdo přece jen naordinoval několikadenní výrazněji co do energie omezený jídelníček, je potřeba jej kompenzovat dostatkem odpočinku a klidového režimu. **Pokud dostanete nedostatkem příjmu energie a zároveň jejím nadměrným výdejem organismus do stresu, oslabení se**

velmi často projeví nachlazením, rýmou. Sníží se naše odolnost, nesmíme zapomínat, že po zimě je imunita velmi křehká.

Bylo to tak i dřív

Odlehčení jídelníčku se dá přirovnat právě k půstu před Velikonocemi, který dodržují křesťané. Takzvaná zdrženlivost se vztahuje na maso teplokrevných zvířat, bývalo totiž považováno za nadstandard. **Naopak ryby se jíst mohly, byly chápány jako pokrm chudých a půst zdrženlivosti se na ně nevztahuje.**

Vsaďte na zelenou: pažitka, řeřicha, cibule, petržel, celer

Stejně jako v přírodě začíná zjara vše pučet a zelenat se, měli bychom si ozelenit i náš jídelníček. Koupit si pažitku a přidávat ji do polévek, sekat na chléb s máslem, margarínem či ještě lépe pomazánkami na bázi tvarohu. Podobně lze použít řeřichu, tu si během pár dní vypěstujete doma na okně. Do květináče s hlínou můžete zapíchnout cibuli a získáte křehkou nať. Na domácí zahradničení – získání „zeleného“ – stačí i miska s trochou vody, do níž položíte seříznutý vršek petržele či celeru.

„Zelené natě mají vysoký obsah vitamínu C, je v nich kyselina listová, minerální látky. Je proto ideální přidávat je nejen do teplé kuchyně, ale i do studené – do pomazánek, salátů – v níž si uchovají co nejvíce prospěšných látek,“ potvrzuje Zuzana Douchová a přidává další radu: **„Naklíčit si doma můžete i luštěniny – mungo fazole, čočku. Naklíčený a opražený hrách je známá pučálka. Skvělé jsou také klíčky ředkviček.“**

Jarní změnou jídelníčku postupně dosáhnete cíle, po němž touží celá řada Čechů

Nastartujete shazování nadbytečných kilogramů. **„Pokud se nebudete omezovat v dostatečném příjmu bílkovin a nenasycených mastných tuků, přidáte pravidelný pohyb, nebudete muset měsíc před dovolenou být ve stresu z převléknutí do plavek,“** dodává Zuzana Douchová.

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