



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 – vyrazet 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.

Chvilé 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 neznamena půst hladovku. Dny přísného postu 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.**

## **Vsadte 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 © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)