magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 4. 2017 | tla

Očistná jarní kúra, aneb detox vločkový

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ocistna-jarni-kura,-aneb-detox-vlockovy__s10010x10259.html

Plánujete si ji co nevidět nasadit, ale máte obavy, že nevydržíte, budete mít hlad? Když ale kamarádce, kolegyni tak pomohla… Zhubla a hned vypadá líp. Máme pro vás radu: zkuste jarní detox, který doporučují odborníci. V jeho průběhu nebudete trpět.

Zdroj: Očistná jarní snídaně ze Shutterstock

Detox táhne

Zejména teď na jaře, kdy se chceme po zimě hodit co nejrychleji do formy. **„Detoxikační kúry, na které si nyní mnozí, a pozor nejen ženy, ale i**

muži, předávají recepty, jsou velmi zrádné. Hledáme v nich spásu po vánočních, povánočních a masopustních prohřešcích. Často jsou však jen falešnou nadějí nebo dokonce jasným zlem. Třeba po nich zhubnete a třeba i rychle, ale právě v tom se může skrývat problém,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Rychlé zhubnutí = jojo efekt. Objevuje se pár týdnů poté, co člověk „najede“ na svůj standardní styl stravování. **„Dobrý záměr však může představovat i následný nedostatek bílkovin, vápníku, železa, vitamínů rozpustných v tucích. Chcete-li vyzkoušet nějakou očistnou kúru, pojmenujte si tak nový způsob stravování. Můžete jarnímu detoxu dát jméno například vločkový,“** doporučuje Zuzana Douchová.

Očistí střeva

Obilné vločky, ať ovesné, ječné, žitné, pšeničné, jsou celozrnnou potravinou. **„Dodají organismu potřebnou rozpustnou i nerozpustnou vlákninu. Pokud přidáte i doporučovaných 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce, bílé pečivo vyměníte za celozrnné, pozor ne například sladem či dokonce karamelem dobarvované, vytvoříte ve střevu ideální podmínky pro množení probiotických bakterií,“** popisuje nutriční terapeutka a pokračuje: **„Přidejte mléčné zakysané výrobky jako je kefír, jogurt, acidofilní mléko a máte základ nového životního stylu.“**

Co z nich získáme?

Vločky průměrně obsahují cca 65 procent sacharidů, 14 procent bílkovin, 7 procent tuku a 10 až 15 procent vlákniny. **Jsou významným zdrojem vitaminů A, B1, B2, D, E, kyseliny listové a kyseliny pantothenové, dále minerálních látek jako hořčík, draslík, vápník, železo, selen, zinek.** V obsaženém tuku je velký podíl omega 3 a omega 6 nenasycených mastných kyselin.

Posílí imunitu

Díky betaglukanům obsažených ve vločkách zvýšíme i obranyschopnost organismu. **„Jde o polysacharidy, které mají schopnost podporovat správnou funkci imunitního systému. Působí jako antigeny, vyvolávají imunitní reakci. Tou je například stimulace makrofágů, které jsou jednoduše řečeno vojáky imunitního systému v první linii, mají za úkol ničit mikroorganismy – tedy i viry a bakterie. Dále působí na zánětlivé procesy v těle, hojení ran a tak dále,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Kdy si je dát?

Nový jarní život je nejlépe žít od pobuzení a začít snídaní. Vločky obsahují velké množství složených sacharidů, které se uvolňují při trávení postupně. Nestane se, že zasytí a vzápětí dostanete hlad. Ideální je proto s nimi začít ráno, případně si je dát k dopolední svačině. Skvělou ranní kombinaci představuje směs různých vloček, banán, ořechy a mléko. **„Pro jejich snazší trávení si je můžete do mléka namočit již večer a ráno přidat další ingredience a posnídat. Z předem namočených vloček uděláte i mnohem rychleji v ranním shonu kaši,“** doporučuje Zuzana Douchová.

Udělejte si „čisté“ oříškové

„Vhodné je vločky lehce nasucho na pánvi opražit, vynikne tím více jejich oříšková chuť,“ doporučuje Zuzana Douchová s tím, že to však není vůbec potřeba. Stačí, když jednotlivé druhy ochutnáte, mají velmi příjemnou chuť, každé jsou jiné.

Kupované směsi opatrně

Nemáte sílu si doma nic míchat? Kupte si směs. **„Vybírejte ale jen ty, kde**

jsou zastoupené nejvíce ovesné či jiné vločky, ne krupice, cukr či dokonce tuk,“ doporučuje nutriční terapeutka. Nejideálnější je neslazené a takzvaně nepečené, pro laiky nekřupavé müsli. Poznáte je tak, že neobsahuje slepené hrudky, je sypké, vidíte v něm různé druhy vloček.

Skvělá slaná varianta

S vločkami můžete během chvíle vykouzlit i hodně netradiční a hlavně rychlou slanou snídani na vidličku. Stačí je nasucho na pánvi lehce opražit, přendat na talíř. Na troše oleje pak na osmahnout cibulku, přidat vločky a podle počtu osob na ně rozklepnout dvě, čtyři vajíčka. Na talíři už stačí ozdobit vekou zeleninovou oblohou. **A že nemáte chléb? Netřeba, sacharidy už jsou na talíři spolu s bílkovinami (z vajíčka) a tukem (z vajíčka a oleje).**

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