magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 8. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Proč jsou přílohy v jídelníčku důležité? Není příloha jako příloha

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-jsou-prilohy-v-jidelnicku-dulezite-Neni-priloha-jako-priloha__s10010x10560.html

S přílohami to není tak složité, jak to na první pohled vypadá. Celá řada lidí se do své každodenní stravy přílohy obává zařadit – často zejména odpoledne a večer. O přílohách se tvrdí, že právě ony jsou důvodem zvyšování hmotnosti a kdo chce skutečně zhubnout, tak je musí výrazně omezit nebo ze své stravy úplně vyřadit. Ale tak to opravdu není!

Ten, kdo se těchto rad drží, může mít častěji chuť na sladké nebo pociťovat během dne hlad. Navíc pokud nejí dostatečné množství zeleniny (300 – 500 g denně), může mu ve stravě chybět i vláknina.

Proč jsou přílohy v jídelníčku důležité?

Přílohy jsou pro nás bohatým zdrojem polysacharidů (složitých sacharidů) – a zvolíme-li správný typ přílohy, tak také vlákniny. Polysacharidy by v naší stravě měly převažovat, jednoduché sacharidy (cukry) bychom měli ve stravě omezovat. Nejlépe je přijímat cukry v podobě ovoce, které je přirozeně obsahuje (denně bychom si měli dát 1-2 porce ovoce), potraviny a pokrmy nepřislazovat. **Polysacharidy jsou pro nás zdrojem energie pro denní aktivity a pohyb. Pokud je přijímáme v přiměřených porcích v průběhu dne, neměl by nás trápit hlad nebo silná chuť na sladké (kvůli nízké hladině cukru v krvi).**

Obvykle se doporučuje poměr 10-15 % bílkovin, 30-35 % tuku a 50-55 % sacharidů

Při snaze o snížení hmotnosti se vzájemný poměr živin mění, zvyšuje se podíl bílkovin, mírně se snižuje podíl sacharidů – ale přesto sacharidy stále tvoří nezanedbatelný podíl: 20-30 % bílkovin, 40-50 % sacharidů, 30 % tuků. **Příloha by na našem talíři u hlavních jídel měla tvořit zhruba třetinu plochy, druhou třetinu by měl tvořit zdroj bílkovin a poslední třetina by měla náležet zelenině** (doplnit ještě můžeme malé množství kvalitních

tuků). Pokud budeme jíst hodně bílkovin nebo tuků - a tedy přijímat i více energie, a pokud nebudeme také dostatek energie vydávat, naše váha se bude zvyšovat. Není to tedy jen o sacharidech, o přílohách.

Není příloha jako příloha

Když se řekne „příloha“, vybaví se vám jen brambory a bramborová kaše, rýže, těstoviny nebo knedlíky? Neomezujte se jen na tyto možnosti – výběr je mnohem širší. **Zkuste třeba celozrnný kuskus či bulgur, quinou, jáhly, amarant, pohanku nebo luštěniny – čočku, fazole, cizrnu nebo hrách. Tyto typy příloh mají vyšší podíl vlákniny, které často přijímáme málo** (pokud nekonzumujeme celozrnné potraviny a dostatek zeleniny). Vláknina nám navíc pomůže na delší dobu zahnat hlad. Luštěniny, pohanka, quinoa, amarant a jáhly mají také vyšší obsah bílkovin. I z „klasických“ příloh můžete vybrat např. rýži basmati nebo natural, celozrnné těstoviny, uvařit pohankové nočky nebo knedlíky z celozrnné mouky.

Nebojte se vyzkoušet něco nového

Pokud si nejste jistí, můžete při prvních pokusech po uvaření bulgur, pohanku nebo jáhly promíchat s rýží. Tato kombinace může být přijatelná i pro toho, komu samotná pohanka nebo bulgur nechutnají. Stejně tak můžete

třeba připravit **pyré z brambor a zeleniny - skvěle se hodí dýně, celer nebo i červená řepa.** Pokud zvolíte celer, buďte při dávkování opatrní a raději jej použijte nejprve menší množství (vždy případně můžete přidat). Celer je totiž hodně aromatický – a mohlo by se tak stát, že zcela přebije chuť brambor a pyré bude celerové „až moc“.

Nebojte se tedy přílohy do stravy zařazovat, volte ty, které mají také dostatek vlákniny a třeba i vyšší podíl bílkovin. Ani pokud se snažíte hubnout, přílohy nevyřazujte – stále mají své místo mezi živinami. Možná se v budoucnu změní doporučení o vhodném poměru živin, zatím ale **přílohy (jako zdroje sacharidů) zůstávají neoddělitelnou součástí racionální stravy a vyváženého jídelníčku.**

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