magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 8. 10. 2017 | tla

Zahřejte se potravinami. Dodají energii a podpoří obranyschopnost

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zahrejte-se-potravinami.-Dodaji-energii-a-podpori-obranyschopnost__s10010x10650.html

Podzimní plískanice nejspíš nikoho dobrou náladou a životní energií nenabijí. Déšť, chlad, nedostatek slunce nás o síly spíše připravují. O to důležitější je, co jíme a pijeme. Ne nadarmo naše babičky v této době pekly maso, vařily vydatné polévky, k snídani chystaly kaše a připravovaly bylinkové čaje na zahřátí.

Pokud je lidskému tělu zima, potřebuje spoustu energie na to, aby se zahřálo, a tak je třeba mu pomoci. Hravě a chutně to přitom dokážou některé potraviny. Jíst „zahřívající“ pokrmy je důležité nejen proto, aby nám nebyla zima, ale také proto, že v zimě podporují obranyschopnost našeho organismu a dodávají nám

energii.

Zahřeje i neohřáté

Zda nás jídlo zahřeje, není tak zcela závislé na tom, jestli ho ohřejeme. Existuje řada potravin, které mají takzvaný termogenní efekt. A právě ty bychom měli v zimě zařadit do svého jídelníčku. Princip je v tom, že dokážou zrychlit náš metabolismus, některé dokonce až o 15 procent.

„Jak tělo spaluje, tak se také zahřívá a samozřejmě spaluje i kalorie, což má pozitivní účinek na naši hmotnost. Nejúčinnější jsou v tomto ohledu potraviny s vysokým obsahem bílkovin a některé koření," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

„Zatopte" si kořením

Koření patří k důležitým zahřívačům. Obecně lze říci – čím pálivější, tím více v našich útrobách „zatopí". Patří sem pepř, chilli, ale i kurkuma, bazalka, oregano, rozmarýna, ze směsí indická masala. Termogenní efekt však mají i

koření, která spojujeme spíše se sladkým – skořice, hřebíček, vanilka.

Maso nevynechávejte

Významným zdrojem energie a tepla v nás jsou bílkoviny. **„Tělo má s jejich zpracováním více „práce“, a tak se také více „zapotí“. Proto bychom měli jíst dostatek masa. Ideální jsou i tučnější ryby,“** radí dietoložka.Pokud maso nemáte v oblibě nebo si chcete jídelníček zpestřit, lze sáhnout i po masových náhražkách, jako je tempeh, seitan, šmakoun, klaso či tofu.

Vsaďte na luštěniny

Zdrojem bílkovin ale i dalších zdraví prospěšných látek, které nás v zimě posílí, jsou luštěniny. Například místo sýrů nebo kefíru, které organismus ochlazují, si můžeme připravit cizrnovou nebo fazolovou pomazánku či celerový salát s jablky. A když přidáme například zázvor, křen, česnek nebo jiné vhodného koření, zima nám určitě nebude.

Zeleninu si dejte tu naší

Pro zeleninu a ovoce platí, že v jednoduchosti je síla. **„Nejlepší je držet se našich sezónních plodů a exotikou si spíše jídelníček zpestřovat. Například dostatek vitamínu C získáme z obyčejného kysaného zelí či křenu,“** dodává Karolína Hlavatá. Zahřívat a posilovat nás bude podle ní také kořenová zelenina, cibule, brambory, pórek, červená řepa, zelí bílé i červené, kapusta, špenát. Dovážené či ve skleníku pěstované okurky, rajčata, papriky a saláty ochlazují a mají v sobě i méně vitamínů. Mezi zimní zahřívací TOP potraviny patří zázvor, který má i antibakteriální účinky, a křen. Ten zase povzbuzuje chuť k jídlu a obsahuje velké množství vitamínu C, podporuje trávení.

Citrusy nezatracujte

Z ovoce by v našem jídelníčku neměly chybět jablka a hrušky, sušené švestky a podobně. Tropické plody opět ochlazují. Na druhou stranu, přece jen jsou v nich vitamín C, vláknina, antioxidanty a minerální látky, takže proč si je v teple domova nevychutnat. **„Jejich ochlazující účinek je dokonce žádoucí, když při chřipce či nachlazení bojujeme s horečkou,“** říká dietoložka.

Zdravě kombinujte

Doporučení konzumovat v zimě potraviny s termogenním efektem ještě neznamená, že se nutně musíme vzdát těch „ochlazujících“. Někdy stačí jen zvolit správnou kombinaci nebo úpravu. Například mléčné výrobky patří k potravinám, které nás spíše ochladí. A tak máme-li chuť napít se mléka, je vhodnější dát si teplé kakao, nebo do ohřátého mléka přidat trochu hřebíčku a skořice. Tvarohovou pomazánku zase můžeme promíchat s křenem či česnekem a tak dále.

Tuk je žádoucí

V zimě potřebuje naše tělo také více zdraví prospěšného tuku. Je tedy čas zařadit do jídelníčku i tučnější ryby, více ořechů, slunečnicová semínka, mák a podobně. **„Pokud si ale hlídáte váhu, je stále třeba mít na paměti i to, že v sobě tuk skrývá velké množství kalorií,“** upozorňuje Karolína Hlavatá .

Pro někoho zahřívání není

Zahřívací potraviny do zdravého jídelníčku patří. Přesto by k nim někteří lidé

měli přistupovat opatrně. S mírou by je měli konzumovat ti, kteří trpí vysokým krevním tlakem, mají sklony k bolestem hlavy či nervozitě, ženy v menopauze a také hyperaktivní jedinci, které by mohly nabudit k ještě větší aktivitě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz