magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 12. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Trendy ve výživě 2018 aneb Co nás bude inspirovat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Trendy-ve-vyzive-2018-aneb-Co-nas-bude-inspirovat__s10010x10744.html

Rok 2018 se nezadržitelně blíží a s ním i otázky, jaké trendy ovládnou naše talíře. Co bývá módní, neznamená, že je také bez výjimky zdraví prospěšné! Zaměřili jsme proto svoji pozornost na ty zdravé. Ze zahraničí se na nás blíží těchto devět klíčových trendů. Ovlivní i vás?

Funkční nápoje

Slazené nápoje a ledové čaje ztrácejí na popularitě, na vrchol oblíbenosti se

dostávají tzv. funkční nápoje. Funkční nápoje mají stejně jako funkční potraviny příznivý vliv na zdraví. **Mezi funkční nápoje patří vitaminové nápoje obsahující ve zvýšené míře antioxidačně působící látky a vitaminy.** Příkladem jsou nápoje se zinkem, vitaminy B6 a B12 a C a citrónovou šťávou pro správnou činnost mozku a imunitního systému, iodizované nápoje pro vyšší příjem jódu nebo nápoje z kombuchy pro zdraví střev.

Okořeňte si život

Přídavek koření je vždy skvělým způsobem, jak ochutit pokrm bez přídavku kalorií, dodat do těla i dávku antioxidačně působících látek a naladit se správným směrem. Například skořice pro pocit dobré pohody, chilli pro podporu trávení a spalování, kurkuma pro své a antibakteriální antioxidační účinky. V asijských zemích se jako posilující nápoj pije **„zlaté mléko“ připravené z rostlinného mléka, kurkumy, skořice, trošky medu a cayennského pepře.**

Zelenina snadno a rychle

Že se se zeleninou nedá experimentovat? Jistěže dá. Důkazem jsou špagetové dýně, květáková rýže nebo mini řepy, mini papričky pro snadnější konzumaci. Mnoho lidí má zeleninu rádo, ale odrazuje je složitá příprava. Vše se

zjednodušuje a zrychluje ala **"snadno a rychle". A právě to je jeden z hlavních trendů dneška** – pozornost se zaměřuje na přípravu zeleninových porcí pro jednoho, kombinování různých druhů zeleniny, zkoušení různých druhů konzervace zeleniny (rozvíjí se především sortiment mléčně kysané zeleniny, tzv. pickles), použití zeleniny jako přídavku do běžných potravin, zkrátka vytvoření **„pohodlné a zajímavé zeleniny“**.

Rostlinné bílkoviny

Od sacharidů a tuků se pozornost přesouvá k bílkovinám. Lidé si uvědomují, že bílkoviny jsou pro celkové zdraví nezbytné a že je třeba myslet na jejich dostatečný příjem. Na druhou stranu je poměrně velké procento lidí, kteří chtějí z nejrůznějších důvodů omezovat příjem masa nebo mají po konzumaci mléka zažívací problémy, proto se **značná pozornost věnuje obohacování potravin rostlinnými bílkovinami.** Trh s tímto sortimentem se rozvíjí nebývalým směrem, potraviny obohacené bílkovinami již dávnou nejsou výsadou fitness fanatiků, ale dostávají se z tělocvičen do kanceláří. Příkladem potravin s rostlinnou bílkovinou jsou müsli tyčinky, obilninové kaše, směsi na přípravu krémů, pudinků a koktejlů s hrachovou bílkovinou, chleby s přídavkem sójové a lupinové bílkoviny atp.

Zdravé střevo

S přibývajícím počtem lidí, které sužují alergie, zažívací problémy a snížená imunita, se pozornost obrací ke střevu coby veledůležitému orgánu spojeného s přímým ovlivněním imunitního systému. **Pro zdraví střev jsou důležitá tzv. probiotika a prebiotika.** Probiotika jsou přátelsky působící bakterie, která představují potravu pro bakterie. Nejjednodušší je pro řadu lidí si koupit probiotika v lékárně, jiní však upřednostňují běžnou stravu. Nejznámější potravinou s probiotickým účinkem jsou zakysané mléčné výrobky, ale v současnosti se obzory rozšiřují i o další skupiny potravin – především o **nápoje z kombuchy a fermentované potraviny** (např. mléčně kvašená zelenina, fermentovaná sója – miso, tempeh, nattó).

Nootropika

Nootropika, nebo také chytré drogy či výživa pro mozek, jsou **potravní doplňky nebo funkční potraviny, které zlepšují funkci mozku.** Pozornost se obrací především k mastným kyselinám řady n-3, vitaminům B skupiny, vitaminu E a C, coby silným antioxidantům, lecithinu a kofeinu. Základem má být vyvážená strava bohatá na uvedené vitaminy a aktivizující látky, nikoli chemické látky. Příkladem potravin s příznivým účinkem na mozkové buňky

jsou ryby, lněný olej, chia semínka, káva, zelený čaj, kakaové boby, goji, vejce, sója a výrobky z ní, olej z pšeničných klíčků a avokádo, celozrnné obiloviny.

Houby pro zdraví

Asijské houby, především hlíva ústřičná a maitake obsahují beta-glukany, které mají široce pozitivní vliv na zdraví. Beta glukany příznivě ovlivňují hladinu krevního cukru po jídle, účinně napomáhají snižování hladiny cholesterolu a představují potravu pro prospěšné bakterie za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem (tyto mastné kyseliny slouží jako energie pro střevní buňky a celkově napomáhají zdraví střev, včetně příznivého vlivu na střevní mikroflóru). Beta-glukany také napomáhají správnému fungování imunitního systému, např. tím, že aktivují makrofágy, jejichž úkolem je pohlcovat cizorodé látky, jako jsou bakterie a viry a také rozpoznat a zničit poškozené buňky včetně rakovinotvorných. Pozitivní účinky hub jsou známé léta, **novinkou jsou však nové postupy získávání účinných látek a jejich využití v běžných potravinách, třeba jako přísada do latté.** O léčivých houbách jsme již dříve psali - Léčivé houby a regenerace.

Fast food bez masa

Doba přeje alternativní směrům stravování, trendy je především mezi mladými veganství. Idea je to krásná, ale kdo by se dělal několikrát denně se saláty, klíčil mungo fazole a dělal pastu z ořechů? Mladí lidé chtějí hamburgery, pizzy a smažené pokrmy, takže současný směr je jasný – **bouřlivý rozvoj veganského fast foodu.** Odpověď na otázku, zda se pak nejedná pouze o pózu, necháme na jiných…

Návrat k přírodnímu

Jedním z nejsilnějších trendů je zvýšený zájem o přirozeně funkční potraviny. Nikoli o potraviny upravené technologicky tak, aby příznivě působily na zdraví, ale **pozornost se zaměřuje na superpotraviny v širším výběru** – farmářské zakysané mléčné výrobky, ořechy, mořské řasy, borůvky atp. Žhavými zástupci superpotravin pro rok 2018 je hrášek, avokádo a kurkuma.

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