



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 18. 6. 2018 | Ing. Hana Málková

Jsou důležité, ale ne všechny vhodné. Jak vybrat správnou přílohu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jsou-dulezite,-ale-ne-vsechny-vhodne.-Jak-vybrat-spravnou-prilohu__s10010x10994.html

7 pravidel, jak správně vybrat přílohu. Mají své místo v jídelníčku a není vhodné je úplně vynechávat. To platí i při hubnutí! Je však potřeba je umět správně vybrat a na talíř si je i správně "přiložit".



Přílohy? Ano, jsou důležité

- Přílohy jsou tvořeny především polysacharidy, které **slouží jako zdroj**

energie. Pokud je budeme striktně vylučovat, může se stát, že nám energie bude chybět a budou nás trápit přehnané chutě.

Určitý podíl v přílohách tvoří i bílkoviny, v porovnání s masem nebo jinými bílkovinnými zdroji se však jedná o menší množství. Výjimkou jsou **luštěniny,** ve kterých je **obsah bílkovin vyšší** než u obilovin.

Při správném výběru přílohy můžeme přijmout i významné množství řady pozitivních látek, zejména **vlákniny,** ale i některých **vitaminů a minerálních látek.**

7 tipů správné volby přílohy

Klasický scénář hubnoucích může vypadat tak, že vyloučením přílohy u oběda sice ušetří nějakou energii, následně to ale většinou bohatě doženou odpoledním dortíkem, kterému nedokážou odolat. Změňte to a vydejte se správným směrem k vhodnému množství a druhu příloh!

1. Dejte pozor na tuk



Přílohy by neměly být bohatým zdrojem tuku.

Vyhňte se proto jakýmkoli smaženým přílohám, ať už jsou to hranolky, krokety, bramboráky, topinky, smažené palačinky a další.

Pozor dejte i na další tučné přísady, které mohou být při přípravě použity, například štouchané brambory se slaninou a smaženou cibulkou, bramborová kaše s větším množstvím másla, bramborový salát s majonézou apod.

Tyto přílohy jsou energeticky velmi vydatné a mohou vám významně navýšit denní energetický příjem.

2. Volte správnou úpravu



U příloh **záleží i na způsobu tepelné úpravy.**

Je zřejmé, že smažení není zcela vhodnou volbou.

Problémem ale není jen nadbytek tuku, ale **i vznik škodlivých látek**, které mohou **při vyšších teplotách** vznikat. Tyto látky vznikají například **i při**

pečení, grilování nebo opékání na pánvi, přestože tuk nepoužijeme. Dejte proto pozor na viditelně spálené a dotmava opečené topinky, hranolky pečené v troubě, zapečené těstoviny apod.

Důležité je zmínit i fakt, že **tepelná úprava má vliv na glykemický index.** Většinou platí, že **čím více je příloha tepelně i mechanicky zpracovaná, tím vyšší je glykemický index.** Proto jsou například vařené brambory vhodnější než pečené nebo bramborová kaše, těstoviny uvařené al dente jsou lepší než rozvařené apod.

3. Vybírejte celozrnné



Celozrnné přílohy jsou zdrojem vlákniny, jejíž příjem je většinou v našich jídelnících nedostatečný, obsahují i více vitaminů a minerálních látek. Většina příloh má i svou celozrnnou variantu, vybírejte celozrnné

těstoviny, celozrnný kuskus, rýži natural, celozrnné pečivo... I knedlíky a palačinky se dají připravit z celozrnné mouky.

4. Střídejte to a obohaťte se o další cenné látky

Váš jídelníček by měl být co nejpestřejší, proto se nebojte zařazovat i méně tradiční přílohy a nejíst stále dokola jen rýži, těstoviny a brambory. Některé přílohy mohou být zdrojem některých dalších prospěšných látek:

- vyzkoušejte například **pohanku**, která je mimo jiné **bohatá na rutin**-nezapomínejte na **ječné kroupy**, které jsou významným **zdrojem beta-glukanů**
- na **beta-glukany** jsou **bohaté i ovesné vločky**, nemusíte je jíst jen k

snídani, ale můžete si připravit třeba ovesné "rizoto"

- zařazujte do jídelníčku pravidelně **luštěniny**, které jsou **zdrojem řady prospěšných látek**
- vyzkoušejte **quinou, amarant, jáhly a další druhy příloh**

5. Hlídejte množství

Stejně jako platí u všech potravin, **vždy záleží na množství**, které sníte. **Zvolte** si tedy **ideální velikost porce**, která bude **odpovídat vašim požadavkům**, s ohledem na vaši aktivitu, zvyklosti i tělesnou skladbu. **Vyvážený jídelníček si můžete sestavit například pomocí nutričních programů**, doporučujeme program Sebekoučink, který je sestavován odborníky.

6. Přiložte i zeleninu

Na vašem talíři by rozhodně neměla chybět ani **zelenina**. Nejedná se však o plnohodnotnou přílohu, a proto **zeleninou přílohu zcela nenahrazujte**, ale zastoupeny by měly být obě složky.

7. Hodnoťte vždy celý talíř



Neřešte jen jednotlivosti, zda je lepší knedlík, rýže nebo těstoviny, ale **pohlížejte na jídlo vždy jako na celek.** Dejte tedy pozor, k čemu přílohu přiložíte. Knedlík je často podáván ve spojení s tučnými smetanovými omáčkami, pokud si ho ale

dáte s libovým masem a méně tučnou zeleninovou omáčkou, je to v pořádku. Naopak rýže bývá často považována za dietní přílohu, pokud si ji však dáte se smaženým masem, vepřovým bůčkem nebo tučnou kari omáčkou, už se o dietní pokrm jednat nebude.

Proto hodnotte jídlo vždy komplexně, dbejte na velikost porce a příloh se nebojte, ani knedlíků! :-)



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2026

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