magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 13. 7. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Hlavní jídlo dne nešiďte. Co si k zdravému obědu vybrat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hlavni-jidlo-dne-nesidte.-Co-si-k-zdravemu-obedu-vybrat__s10010x11018.html

Oběd je jedním z hlavních denních jídel, které tvoří základ našeho stravování. Když ho vynecháme nebo ošidíme, budeme mít hlad nebo tendenci více mlsat. Naopak když si dopřejeme až moc, dostaví se únava. Měl by oběd být složený z polévky, hlavního jídla i dezertu? A co si dát, aby byl nutričně vyvážený?

Oběd nám má pomoci doplnit energii a potřebné živiny uprostřed našeho dne plného aktivit. Na tom, co si k obědu dáme – a jakou porci si na talíř naložíme – záleží, **jak se budeme cítit dále odpoledne a večer.** Když oběd ošidíme nebo dokonce **vynecháme**, je velmi pravděpodobné, že nás bude trápit hlad a

chutě a hrozí nám, že se následně **přejíme**.

- I když se snažíme nějaké to kilo zhubnout, **oběd se nevyplatí podcenit.**

Na druhou stranu, **pokud to při obědě přeženeme** a dáme si příliš velkou porci nebo si zvolíme pokrm těžší na strávení, padne na nás únava – organismus bude zatížený trávením přijaté stravy a **nezvládneme být aktivní a mít jasnou mysl.**

Odpusťme si tak raději smažené pokrmy, smetanové omáčky nebo "rychlo-oběd" ve formě tradiční "svačinové" polévky zahuštěné jíškou (gulášová, dršťková) nebo salátů s majonézou a pečivem (vlašský, bramborový, aj.). Na oběd bychom si měli udělat **dostatek času,** i když na nás čeká práce – pokud jídlo v rychlosti a stresu zhltneme a pořádně nerozmělníme, nemůžeme se rozhodně po jídle cítit dobře. Spíše nám **hrozí zažívací potíže.**

Polévka, hlavní jídlo i dezert?

- Oběd by měl tvořit zhruba **třetinu** (30-35 %) **z celkového denního příjmu energie** a obsahovat by ideálně měl všechny hlavní živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky.

Nesmíme zapomenout na zeleninu – pro doplnění vlákniny – její množství

ale můžeme ovlivnit i výběrem vhodné přílohy (které si při obědě můžeme dopřát o něco větší porci než u večeře).

Většinou míváme k obědu spíše vařené (teplé) pokrmy – pro někoho je oběd jediným teplým jídlem v celém dni. Zahřátí rozhodně uvítáme v období zimních měsíců, studená jídla ale přijdou vhod v horkých letních dnech – kdy nám pomohou k osvěžení.

Tradičně bývá oběd složen z polévky a hlavního jídla, **netrápí-li nás kilogramy navíc,** můžeme si případně dopřát i malý lehký dezert – třeba ve formě ovocného salátu. **Polévka připraví náš zažívací trakt na příjem** další stravy, zahřeje – nemusíme si ji dát vždy, v letních měsících ji možná oželíme i rádi. Kdo se snaží zhubnout, měl by si **raději vybrat vývar** z libovějšího masa či zeleninový vývar – tedy polévky lehké (bez zahuštění či smetany) nebo polévku i vynechat.

Co si k zdravému obědu vybrat?

Dobře nás zasytí **pečené libové maso nebo ryba** s vhodnou přílohou a vařenou, dušenou či pečenou zeleninou nebo zeleninovým salátkem, jinou variantou je zelenina zapečená s těstovinami či bramborami a vejci či se sýrem.

- Při obědě si můžeme dát i pokrmy, které už k večeři nejsou tak vhodné – **sladké** pokrmy (a neplatí, že sladký pokrm nemůže být zdravý), **luštěninové** kaše nebo saláty z luštěnin, ze kterých by nám později večer mohlo být těžko.

Ze sladkých jídel si můžeme připravit třeba jáhlový nákyp s ovocem, zapečený s tvarohem a vejci nebo knedlíky z tvarohového těsta s ovocem posypané strouhaným tvrdým tvarohem, skořicí nebo polité jogurtem a dozdobené ovocem. Další variantou jsou třeba lívanečky z jemných ovesných vloček nebo palačinky z celozrnné mouky s jogurtem či šlehaným tvarohem a ovocem.

V letních měsících nám přijde vhod i **zeleninový salát,** nesmíme ale opomenout, **aby v něm nechyběl zdroj složených sacharidů** (např. celozrnný kuskus nebo těstoviny, jáhly nebo quinoa) a také **zdroj bílkovin** – libové maso či ryba, vejce, sýr nebo tofu. Jako zdroj bílkovin, složených sacharidů a vlákniny můžeme v salátu využít i luštěniny – např. čočku, fazole, cizrnu, naopak bychom měli **oželet** majonézový **dresink** a využít raději menší množství kvalitního rostlinného oleje a třeba balzamikového octa.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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