



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 26. 6. 2020 | Tomáš Lebeda

Není potřeba se týrat. Zmrzlinu si dejte, ale víte jakou?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neni-potreba-se-tyrat.-Zmrzlinu-si-dejte,-ale-vite-jakou__s10010x11023.html

Je horký letní den a vy míváte již třetí stánek se zmrzlinou. Obrovská chuť se ve vás pere s rozumem. Snažíte se přemýšlet nad tím, co jíte, cvičíte a nenáviděná kila jdou pomalu ale jistě dolů. Přece teď nezačnete hřešit... Jakou ještě ano, jakou rozhodně ne?



Vodová zmrzka neznemená dietní

Točená, kopečková, na špejli... Tak akorát vymražených lákadel je celá řada,

obvykle jde o pořádné energetické bomby. Jedna velká smetanová zmrzlina může být energeticky tak hodnotná jako polovina oběda, někdy i více! Takže rozhodnutí je jasné, dáte si vodovou. Pozor, děláte chybu!

- **„Vodové zmrzliny jsou záludné. Energetickou hodnotu nemívají vysokou, neobsahují žádný tuk a mnoho lidí má pocit, že si dopřává nízkoenergetickou pochoutku,“** uvádí odbornice na výživu, lékařka Václava Kunová.

Přesto, že to může být i pravda, jsou vodové velmi zrádné, záleží na podílu obsaženého cukru. Můžeme po nich přibrat více než po nešizené čokoládové nebo vanilkové.

„Po konzumaci těchto druhů zmrzlin dojde ke zvýšení hladiny cukru v krvi, následně vyplavený inzulin však v těle způsobí jeho nedostatek a za jednu dvě hodiny člověk dostane ukrutný hlad,“ vysvětluje záludnost vodových zmrzlin MUDr. Václava Kunová. A hlad můžeme zahnat jen jídlem, a protože jsme slízli jen sladkou vodu, máme zcela prázdný žaludek a tělo si ho žádá pořádnou porci. **„Není tedy na škodu samotná zmrzlina, ale velké množství jídla, které s velkou pravděpodobností člověk sní v následné fázi,“** upozorňuje doktorka Kunová s tím, že pokud odbočíme od zmrzlin, zcela stejný efekt má pivo. **„Vzhledem k obsahu maltózy rychle zvýší hladinu cukru v krvi a dostaneme hlad,“** uvádí expertka na výživu.

Jak poznat a zařadit zdravou zmrzlinu do jídelníčku?

A co sametové smetanové?

- Je-li smetanová nešizená obsahuje narozdíl od vodové bílkoviny, díky kterým nebudeme pociťovat hned po jejím sněžení velký hlad. V jejich případě je negativem tuk a opět také cukr, bývají zbytečně přeslazené. **Smetanové jsou obecně největšími kalorickými bombami.**

Vsadte na tvarohové

Chcete-li si užít léto se zmrzlinou, volte tvarohové či jogurtové. „**Cukr sice obsahují také, ale metabolicky se chovají lépe než vodové. Díky vyššímu obsahu bílkovin z jogurtu nebo tvarohu,**“ vysvětluje doktorka Kunová. Pokud kupujete balenou, vybírejte takové, kde je tvarohu či jogurtu více než 50 procent. [Bílý neslazený tvaroh vás zasytí a navíc pomůže zdravě hubnout.](#)

Dejte si ji ke svačině



Dávat si velkou porci zmrzliny po obědě či dokonce večeri není nejlepší nápad. Ideální dobou je dopoledne či odpoledne, jdete-li cvičit či budete na dovolené plavat. **„Zmrzlinu si dejte jako svačinu,“** doporučuje lékařka Václava Kunová. Ale jen malou.

- **Tip : Udělejte si domácí banánovo-jablečnou zmrzlinu**

Dva banány nakrájejte na kolečka a nechte zmrazit. Poté je rozmixujte s trochou čerstvě vymačkané jablečné šťávy a přibližně 150 g tvarohu. Nechte ještě chvíli v mrazničce ztuhnout a podávejte. Zmrzlina je lahodná, a navíc víte, co jste do ní dali. Rozpis je pro čtyři osoby.