magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 3. 2019 | kbe

Jídelníček pro jarní vzpruhu. Doplní energii a vitaminy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-pro-jarni-vzpruhu.-Doplni-energii-a-vitaminy__s10010x19150.html

Cítíte, že si vaše tělo žádá vzpruhu? S příchodem jara obvykle potřebujeme pořádné doplnění energie. Proto vám v následujícím článku poradíme, jak si sestavit jídelníček plný hodnotných živin, který vám bude chutnat a pomůže vašemu tělu dosáhnout jarní pohody.

Kysaná vitaminová bomba

Jedním ze základních zdrojů vitaminů pro naše předky bylo **kysané zelí**. Kromě

céčka v něm najdete i vitamin B a vitamin K, draslík, vápník i hořčík. Ostatně lze s nadsázkou říct, že díky kysanému zelí byla objevena Amerika. Právě vitamin C z této pochoutky chránil mořeplavce Kryštofa Kolumba a jeho muže **před kurdějemi**.

Naklíčené zdraví

Jaro je za dveřmi a už nyní si můžete užívat jeho síly v podobě **naklíčeného obilí a luštěnin**. Klíčky jsou bohaté na vitamin E a na nenasycené mastné kyseliny. Obsahují téměř stejné množství vitaminu C jako citróny. Navíc v nich najdeme i železo, což přijde vhod zejména ženám, které jsou často **ohrožené chudokrevností**. Naklíčit obilí a luštěniny můžete doma vždy v množství, které budete potřebovat.

Blahodárné křížaly

Ačkoliv máte ovoce rádi, v zimě na něj nějak není chuť? Nejste sami. Řada lidí má při konzumaci ovoce pocit, že je šťavnaté jablko nebo huška **vnitřně »ochlazuje«**. A to není v zimě žádoucí.

Ještě před šedesáti lety byly běžnou součástí české a moravské krajiny **tzv. sušárny ovoce**. V těchto často roztomile zdobených domcích se ve velkém sušila úroda jabloní, hrušek i švestek. Pokud se domníváte, že sušením se v ovoci zničí všechny vitaminy, jste na omylu.

- V křížalách se jich zachová **až 80%**. Navíc je sušené ovoce dobrým **zdrojem vlákniny**, která nám celoročně chybí.
- Vyhněte se ale tzv. kandovanému ovoci. Kvůli vysoké množství přidaného cukru jde spíše o cukr s příchutí ovoce.

Tradiční nápoj

Do svého jídelníčku byste měli určitě zařadit **kefír či kysané mléko** (*oba nápoje se od sebe liší typem bakteriální kultury, která se k jejich kvašení použije, pozn. red*). Najdete v nich nejen vitamin B a vápník, ale především **probiotika**, která vám pomohou udržet v kondici střevní mikroflóru zodpovědnou za imunitu. A to se hodí celoročně.

Vajíčka a ryby

Krátké dny a málo slunečního světa znamenají i málo vitaminu D. Abyste ho po zimě doplnili, zařaďte do jídelníčku tučné ryby a vajíčka. Pokud jste labužníci, určitě vás potěší, že větší množství vitaminu D obsahuje pochoutka gurmánů, **trescí jatýrka**. Dáváte-li přednost rostlinným zdrojům, sáhněte po ořeších. Vhodné jsou

zejména ty **vlašské**.

Tip: Snídaně šampionů

Nakopněte se snídaní, která vás **prohřeje a dodá energii**. Základem by měly být ovesné vločky. Už půl šálku vám pokryje doporučenou denní dávku **manganu**, který je klíčový pro správný metabolismus cholesterolu. Navíc díky obsahu betaglukanů podporují imunitu. Podle chuti je buď vmíchejte do jogurtu, nebo uvařte ovesnou kaši. Osladit ji můžete **sušeným ovocem a dochutit ořechy**.

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