magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 4. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Zelený jídelníček. Co v něm nesmí chybět a co čím nahradit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zeleny-jidelnicek.-Co-v-nem-nesmi-chybet-a-co-cim-nahradit__s10010x19223.html

Svět rostlinných potravin je nesmírně pestrý a skýtá netušené chuťové a kulinářské možnosti. Pojďte se na něj společně s námi podívat a inspirujte se na cestě za lepším zdravím. Nemusíte změnit jídelníček ze dne na den. Naopak je lepší, když budete změny zavádět postupně.

Začít lze snadno a jednoduše

Pro začátek začněte třeba **jedním dnem v týdnu.** V tento den se pokuste

nejíst žádné potraviny živočišného původu, užijte si čistě rostlinnou stravu. Nemusí se jednak o žádné složité pokrmy s použitím drahých surovin.

Ke snídani vám dobře poslouží třeba celozrnné pečivo s Florou Original, džemem s vysokým podílem ovoce a káva se sójovým mlékem. Ke svačině si dopřejte ovoce a hrstku ořechů, na oběd si zajděte do vegetariánské restaurace a k odpolední svačině si udělejte smoothie obohacené konopným proteinem nebo si pochutnejte na plátku celozrnného chleba s arašídovým máslem a banánem či jablkem. A večeře? Vyzkoušejte například sytou polévku plnou zeleniny, obohacenou o mořskou řasu a oblíbené luštěniny. **Docela jednoduché, viďte?**

Přesvědčíme vás?

Pokud jste stále na vážkách, zda podstoupit změnu stravovacích zvyklostí, věřte, že zařazovat do jídelníčku více potravin rostlinného původu se rozhodně vyplatí. A to hned z několika důvodů. **Potraviny rostlinného původu neobsahují cholesterol**, často jsou zdrojem **zdraví prospěšných tuků** (to je případ především ořechů, semen, rostlinných olejů a 100% rostlinných margarínů), **dodávají vlákninu** (na vlákninu jsou bohaté luštěniny, celozrnné obiloviny, zelenina, ovoce) a obsahují **velké množství vitaminů, minerálních látek** a látek s **antioxidačním účinkem**.

Ve výsledku mohou napomáhat:

- Snižovat hladinu celkového cholesterolu
- Upravovat zažívání
- Zlepšit stav kůže a zvýšit kvalitu vlasů
- Příjemným bonusem je i zpestření jídelníčku a vědomí, že děláte něco pro

své zdraví.

Nižší tlak, BMI i hladiny cholesterolu

Víte například, že vegetariáni a vegané mívají v porovnání s ne-vegetariány **nižší BMI**, **nižší hladiny celkového a LDL cholesterolu a nižší hodnoty krevního tlaku**? Studie potvrzují i nižší výskyt srdečně cévních onemocnění, například úmrtnost na srdeční příhodu je až o 25 % nižší v porovnání s ne-vegetariány.

Pokud chcete žít skutečně zdravě, pokuste se pravidelně věnovat pohybu, nekuřte a nepřehánějte to s konzumací alkoholu. Naopak se snažte být co nejvíc v přírodě a cíleně bojujte proti stresu. Brzy uvidíte výsledky nejen v podobě pevnějšího zdraví, ale i **lepší nálady a vyššího sebevědomí**.

Jak nahradit živočišné potraviny

Někteří lidé vzdávají pokusy o „zelený“ jídelníček velmi brzy, často také proto, že si neví rady, jakým způsobem nahradit potraviny živočišného původu těmi rostlinnými. V následující tabulce najdete **tipy, jak na to.** Široký výběr potravin rostlinného původu najdete ve větších supermarketech, prodejnách se zdravou výživou nebo v některých drogeriích. **Stáhněte si pomocníka v**

PDF a vylepte ho viditelné místo v kuchyni.

Maso	Tofu, tempeh, Robi maso, Klaso. Luštěniny: cizrna, hrách (žlutý, zelený), fazole (červené, černé, červená ledvina, mungo, bílé malé, velké máslové, adzuki), čočka (černá, červená, zelená, žlutá), hrách (zelený, žlutý). Z luštěnin mají značný nutriční význam i luštěninové mouky (hrachová, cizrnová, fazolová, čočková). Luštěniny se hodí do polévek, hlavních pokrmů, salátů, na přípravu pomazánek, dippů i do sladkých receptů. Obiloviny: rýže, oves, žito, pšenice špalda, pšenice, jáhly, kukuřice, čirok a pseudoobiloviny (pohanka, quinoa, amarant). Přednost mají celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Nutričně cenné jsou i sušené klíčky obilovin, například pšeničné.
Vejce	Lahůdkové droždí, hrachová mouka.
Mléko a mléčné výrobky	Sójové nápoje, mandlové nápoje, rýžové a ovesné nápoje*, mandlové, sójové, kokosové zakysané náhrady jogurtu, rostlinné náhrady smetany, kokosové „mléko“.
Sýry	Rostlinné náhražky sýra**, tofu natural, ořechové pasty.
Máslo, sádlo	Rostlinné oleje a margaríny (například Flora Original a Flora Linie). Flora Linie se vyznačuje sníženým obsahem tuku (30 %), což je výhodné i pro osoby, které chtějí hubnout nebo dodržují nízkotučnou dietu. Flora Linie je vhodná i pro vegany, výhodou je i obsah vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E).
Med	Rostlinné sirupy (čekankový, agávový, javorový atp.).

* *Rýžové a mandlové nápoje mají nízký obsah bílkovin, je proto vhodné je obohacovat rostlinným proteinem.*
** *Rostlinné náhražky sýra zpravidla mívají nízký obsah bílkovin, zejména pokud je jako hlavní surovina použitý kokosový olej a rostlinný škrob. Výrobky ze sóji mají obsah bílkovin vyšší.*

Co nesmí chybět v rostlinném jídelníčku

Potraviny živočišného původu dodávají organismu řadu potřebných živin, vitaminů a minerálních látek, o tom není pochyb. Pokud chcete mít nutričně vyvážený jídelníček i bez nich, je třeba se více zamýšlet nad skladbou své stravy a **pravidelně zařazovat potraviny z následujících skupin.**

Ořechy a semena	Ořechy a semena jsou zdrojem energie v podobě tuků, ale poskytují i cenné bílkoviny, vlákninu a řadu vitaminů a minerálních látek. Například mandle, para ořechy, sezam a mák dodávají vápník, vlašské ořechy hořčík a vitamin B6, chia semena a lněné semeno na n-3 mastné kyseliny, dýňová semena zinek, konopné semeno bílkoviny atd. Výhodné je zařazovat i ořechové pasty, například mandlovou, z kešu nebo para ořechů.
Mořské řasy	Mořské řasy jsou především zdrojem jódu (nejvyšší obsah mají řasy druhu Kombu, méně Wakame) a řady vitaminů a minerálních látek, bílkovin, antioxidačně působících látek a vlákniny. Z hlediska obsahu aktivního vitaminu B12 je nejúčinnější řasa Nori. V doplňcích stravy z řas (Chlorella, Spirulina atp.) byla zjištěna neaktivní forma vitaminu B12. Řasy by měly být konzumovány pravidelně v přiměřeném množství (například do polévek, salátů, dušených pokrmů, smoothie). ***
Zelenina	Některé druhy zeleniny jsou důležitým zdrojem vápníku (kadeřávek, brokolice, růžičková kapusta, květák, pak choi, ředkvičky, kedlubny).
Ovoce	Ovoce je významným zdrojem vitaminů, minerálních látek, vlákniny a antioxidantů. Sušené ovoce poskytuje především energii, vlákninu a minerální látky.
Rostlinné oleje	Na potřebné n-3 mastné kyseliny je bohatý především lněný, sezamový, řepkový, z vlašských ořechů. Výhodné složení mastných kyselin s převahou n-6 a n-3 mastných kyselin má i Flora Original a Flora Linie.
Fermentované potraviny	Příkladem je fermentovaný sójový výrobek tempeh, který je zdrojem vitaminu B12. I ostatní fermentované výrobky na bázi sóji (miso, sójové omáčky, natto) poskytují vitaminy B skupiny (riboflavin, niacin, pyridoxin, kobalamin).
Fortifikované potraviny	Příkladem potravin obohacených o vitamin B12 jsou: rostlinné nápoje, snídaňové cereálie nebo nutriční droždí. Příkladem potravin obohacených o vápník jsou: rostlinné nápoje, sójové náhrady jogurtu, některé rostlinné náhrady sýra. Příkladem potravin obohacených o vitamin D jsou: rostlinné náhrady mléka, jogurtů, Flora Linie a Flora Original, snídaňové cereálie.

****** Osoby, které se léčí s poruchou funkce štítné žlázy nebo ledvin by měli užívání mořských řas konzultovat s odborníkem. Důvodem je zvýšené riziko vedlejších účinků po jejich konzumaci, případně zvýšená zátěž organismu jódem a také riziko kontaminace těžkými kovy či přítomnost různých toxinů.***

Co je ještě důležité?

Aby byla vaše snaha o změnu jídelníčku korunována úspěchem, neopomíjejte následující doporučení.

- Dbejte o co nejpestřejší stravu.

- Důležité je zajistit nejen dostatečný energetický příjem, ale i příjem všech pro tělo potřebných nutričních látek.
- Nepodléhejte extrémům, hledejte si informace z osvědčených zdrojů, nechte si poradit odborníky (lékaři, nutričními terapeuty). Tato zásada platí zejména v případě, že jste těhotná nebo máte malé dítě.
- V případě, že zvolíte veganský způsob stravování, užívejte i potřebné doplňky stravy.

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