magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 29. 8. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Zdravě a levně. Jak si zajistit vyvážený jídelníček?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrave-a-levne.-Jak-si-zajistit-vyvazeny-jidelnicek__s10010x19361.html

Jídlo tvoří podstatnou část rozpočtu, takže ne nadarmo se říká: „Když chceš ušetřit, ušetři na jídle“. Na druhou stranu je ale asi každému jasné, že kvalitní jídlo je jedním z pilířů pevného zdraví, takže zrovna v této oblasti se šetřit nevyplácí. V jídelníčcích lidí, kteří tak činí, je nejčastější chybou vysoký příjem nasycených tuků, málo zeleniny, ovoce a bílkovin. Takový způsob stravování často vede k nadváze, zvyšuje hladinu cholesterolu, krevního cukru, zvyšuje i riziko vzniku některých typů nádorů. Tak jak z toho ven?

Jak za málo pořídit hodně muziky?

Řešení je vlastně úplně jednoduché – nakupovat **především základní suroviny a vařit**. Když se vám poštěstí si něco vypěstovat na vlastní zahradě

nebo máte možnost od někoho levně získat přebytky úrody zeleniny a ovoce, neváhejte.

Kompoty, leča a mražená zelenina nebo ovoce sice mají o něco nižší nutriční hodnotu než plody čerstvé, nicméně **v zimě výtečně obohatí jídelníček**. Své dělá i nákup v akcích, ale nekupujte sice levné, leč nekvalitní výrobky. Zato když bude akce na luštěninové konzervy, rajčata v plechu nebo rybí konzervy, jděte do toho.

Jak levně zajistit dostatek bílkovin?

Potraviny bohaté na bílkoviny, tedy maso, ryby, tvarohy a sýry patří mezi nejdražší. Proto také lidem, kteří mají hluboko do kapsy, v jídelníčku často chybí. Řešením je **nahrazovat živočišné bílkoviny rostlinnými**.

- Získáte tím hned **několik benefitů** – budete in, protože rostlinná strava přestavuje pro životní prostředí menší zátěž, navýšíte příjem vlákniny, omezíte příjem cholesterolu, zlepšíte si spektrum přijímaných mastných kyselin (nasycené vyměníte za vícenenasycené) a vlastně jako bonus ušetříte.

Výborným zdrojem rostlinných bílkovin jsou luštěniny. Dá se z nich vykouzlit široká paleta pokrmů, od polévek, salátů, po hlavní pokrmy i sladká jídla. **Využívejte všechny druhy luštěnin**, včetně více druhů v rámci jedné skupiny. Například čočka existuje červená, zelená nebo hnědá. Fazole poskytují ještě širší výběr – příkladem jsou fazole černé, bílé fazole velikosti hrášku, velké máslové fazole, adzuki, fazole černé oko, pinto fazole nebo strakaté brusinkové fazole. To koukáte, co?

Opomíjet nesmíme ani sóju a výrobky z ní, které dokáží **plnohodnotně nahradit maso**. Z rostlinné říše jsou na bílkoviny bohaté i celozrnné obiloviny, například obyčejné ovesné vločky obsahují ve 100 g 14 g bílkovin! Sice drahé, ale na bílkoviny a zdraví prospěšné tuky jsou i **ořechy**.

Z čerstvého mléka si můžete doma vyrobit jogurt nebo dokonce domácí tvaroh či tvarohový sýr. Kvalitní bílkoviny dodají vejce, ty jsou také poměrně levná.

Jedeme půl na půl

Řešením jsou také pokrmy půl na půl – **část masa jednoduše nahradíte zeleninou, luštěninami nebo houbami**. Příkladem jsou karbanátky s kapustou, sekaná s houbami, fazolová směs s hovězím masem, masová směs se zeleninou atp.

Vyvařujte a vyvažujte

Jak se lidově říká, každý den není posvícení. Bylo by to ostatně nejen **neekonomické, ale i nezdravé**.

- Takže pokud jste si o víkendu dopřáli vepřovou pečeni se zelím, udělejte si v pondělí ze zbytku masa a kořenové zeleniny rizoto a k tomu třeba salát z červené řepy.
- Na další den si naplánujte například zeleninovou polévku ze sezónních druhů a palačinky zapečené s tvarohem.
- Středa by mohla patřit luštěninám (co třeba pečené karbanátky z luštěnin, bramborová kaše a salát z domácí kysané zeleniny?).
- čtvrtek rybě (filé na rajčatech s rýží?), pátek zeleninovému pokrmu (zapečené papriky s fazolovou směsí nebo nestárnoucí lečo s vejci?) a sobota drůbeží (pro odlehčení se může jednat o směs masa a zeleniny na

čínský způsob).

Přebytky nevyhazujte, ale přemýšlejte, jak je zužitkovat.

Nešiďte se

Neodbývejte se jen krajícem chleba s máslem, ale udělejte si vždy kompletní pokrm. Zas tolik času a peněz nepromrháte, když k chlebu přidáte volské oko a salát z nastrouhané mrkve.

Jíst levně neznamená šetřit na jídle, ale **více přemýšlet a snažit se vždy zajistit pestrý jídelníček**, ve kterém nechybí žádné živiny ani vitaminy.

Pár tipů na závěr

- namísto oplatek, sušenek nebo koláčů pečte domácí pečivo
- nekupujte si balené vody, ale pijte vychlazenou kohoutkovou vodu nebo slabší čaje
- omezte alkohol a nekuřte
- noste si jídlo do práce, dělejte si doma svačiny

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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