



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 1. 2020 | Tomáš Lebeda

Hubnout jde i bez bolesti. Zdravý upgrade tukožroutské polévky

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Hubnout-jde-i-bez-bolesti.-Zdravy-upgrade-tukozrouts-ke-polevky__s10010x19568.html

Návody, jak se zbavit nadbytečných kilogramů, bývají leckdy doslova bizarní. Jedním ze šílených receptů, který se s pravidelností opakuje každý rok, je tukožroutská dieta, respektive polévka. Zdravý základ této diety lze využít a doplnit ho o modernější a zdravější prvky diety tak, aby fungovala. Trvale a příjemně.



Výsledek se dostaví

„Když mi ukazovaly klientky týdenní plán s touto dietou, vím, že bych ji držet nedokázala,“ říká nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová.

Jde vlastně jen o **ve vodě vařenou zeleninu** ochucenou bylinkami a solí.

„Výsledek se sice dostaví, protože odvodníte organismus. Po týdnu však takový pokrm nebudete moci ani vidět, budou vám [chybět bílkoviny](#), tuky i sacharidy a po jejím ukončení kila do čtrnácti dnů opět naberete. Zároveň během takové změny jídelníčku oslabíte organismus a budete náchylnější k virovým onemocněním, které k tomuto období roku patří jako diety. Už vůbec nepřispějete své duševní pohodě,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Přitom by podle ní nemusela být úprava jídelníčku tímto směrem vůbec špatná.

Skvělý pomocník

Z tukožroutské polévky organismus získá zejména vodu, vlákninu ze zeleniny, určitý podíl sacharidů, minerální látky a něco málo vitamínů, které nebyly zničeny varem.

„Takováto polévka by se přitom v řadě různých modifikací mohla **stát skvělým pomocníkem** při plnění vysněného hubnutí,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Polévka z domácích produktů

Prohřeje – i když letos teploty pod nulu často nepadají, vlhké chladné počasí je pěkně vlezlé a člověk prokřehne. Správná polévka dokáže prohřát. Severské národy ji jsou zvyklé také snídat, aby tělo zahřáli, než vyjdou z domu.

Dodá vlákninu – obyvatelé Česka mají v jídelníčku průměrně méně než [polovinu denního příjmu vlákniny](#) doporučeného Světovou zdravotnickou organizací. Obsažená zelenina pomůže její množství doplnit. Díky tomu se nám

sníží pocit hladu.



Domácí produkty – tukožrotská polévka se připravuje z cibule, zelí, mrkve, celeru a jeho natě, petržele a její natě, rajčat a paprik. Někdo přidává i **červenou řepu, kapustu hlávkovou či růžičkovou, květák, kedluben gigant.**

Jde tedy o produkty domácí, které si naši předci běžně uchovávali ve sklepích po celou zimu. Samozřejmě kromě rajčat a paprik, ty však můžete použít z léta připravené ve sklenicích, sterilované ve vlastní šťávě.

Mnozí odborníci na výživu uvádějí, že je vhodnější sáhnout po místních surovinách, než kupovat exotické ovoce a zeleninu.

„Domácí produkty by měly tvořit základ našeho jídelníčku, ostatní bychom měli využívat jako zpestření,“ potvrzuje Zuzana Douchová a podotýká, že zejména na brukvovitou zeleninu, kam patří většina z výše jmenovaných, by se zapomínat nemělo. Studie totiž prokázaly její **pozitivní vliv na posilování imunity.**

Zdravý upgrade bez jo-jo efektu

Pozitivní vliv může mít nový model tukožroutské polévky ve chvíli, kdy se stane **součástí pestrého jídelníčku.**

„Zcela určitě bychom neměli konzumovat pouze ji, jak uvádějí recepty stejnojmenné diety. Za určitých podmínek se může stát plnohodnotným obědem, večeří a případně i snídaní, jak jsme zmínili. **Jak ji proměnit?** Stačí, pokud si přidáte na porci sto až sto padesát gramů libového masa – hovězí, krůtí, králičí, kuřecí a podobně. Zároveň porce nebude představovat jen malou naběračku, jídlo musí zasytit. Vhodné je přidat i malou kávovou lžičku olivového oleje a ještě k ní přikousnout plátek celozrnného chleba. Aby nebyla jen

fádní masová, zkuste [variantu s fazolemi, cizrnou, tofu](#),” radí Zuzana Douchová.



Nutriční terapeutka znovu připomíná: „Taková polévka je jen součástí jídelníčku, **jeho zpestřením**. I když může suplovat hlavní jídlo. Nemůžeme ji brát jako pokrm na celý den. Sice by v tomto případě byla jeho nutriční hodnota možná v pořádku, ale nesmíme

zapomínat, že **jojo efekt je zrádný.**“

Cíle můžeme dosáhnout jen v případě, že se budeme **cítit v pohodě po fyzické i psychické stránce**, a to při jednostranné dietě nebudeme ani náhodou.

„Neměli bychom zapomínat ani na pohyb, i kdyby mělo jít zpočátku jen o svižnou chůzi. I při ní se nám vyplaví endorfiny a vše bude najednou jednodušší a radostnější,“ uzavírá Zuzana Douchová.

Copyright © 2022

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