



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 13. 3. 2020 | Karolína Benešová

Odlehčete jídelníček. Chraňte své zdraví i výživou

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Odlehctete-jidelnicek.-Chrante-sve-zdravi-i-vyzivou__s10010x19638.html

Na jaře se řada lidí cítí unavená a vyčerpaná. Zároveň se přirozeně mění i naše chutě. Proto nyní nastává ideální čas upravit si jídelníček směrem k lehčím a zdravějším jídlům. Některá jídla nově zařadit a jiným se naopak vyhnout.



Chutě se na jaře skutečně mění

V chladných měsících lidé většinou **inklinují ke sladkým a tučným jídlům**. Zimní »hříchy« se pak často projeví i v kilech navíc. Těch se obvykle chceme co

nejrychleji zbavit. Zvláště když už je nemůžeme dál skrývat pod kabáty a svetry. Dobrým spoluhráčem ve snaze zhubnout nám může být naše přirozenost. Chutě se totiž na jaře skutečně mění. Nezáleží pochopitelně ani tak na datu v kalendáři, ale spíše na reálném stavu počasí.

„Změny ve stravě souvisí i **se změnou teplot**,“ souhlasí nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Odlehčený jídelníček

Máte pocit, že vás celou zimu **honí mlsná**? Zatímco v létě se nemůžete na mastná jídla ani podívat, když venku mrzne, zalijete si kachní stehýnka pořádnou porcí vypečeného tuku? Není se co divit. Instinkt spořádat v měsících, kdy hrozila nouze a hlad, každou dostupnou kalorií, zachraňoval našim předkům po generace život. Jakmile se ale oteplí a příroda okolo nás se začne probouzet, náš mozek přestane s obavou z hrozícího hladu pracovat. Díky tomu **se naše chuťové preference posunou** k méně kalorickým potravinám.

„S jarem a dostupností čerstvé zeleniny a ovoce se náš jídelníček směrem k létu odlehčuje. Zařazujeme **více studená jídla**, vybíráme

si spíše pokrmy lehčeji stravitelné, využíváme **zelené natě, čerstvé bylinky,**“ vysvětluje Jitka Laštovičková.

Zeleninové koktejly jsou hit



Do jídelníčku bychom na jaře měli zařadit co **nejvíc čerstvých potravin**, které jsou právě v tu dobu dobře dostupné. Vyzkoušejte nejrůznější [způsoby přípravy zeleniny](#). Díky tomu budete mít k dispozici větší škálu receptů a zelenina se vám tak snadno »nepřejí«. Kromě

varianty sníst ji syrovou, se nabízí i možnost ugrilovat ji nebo třeba upéct zakapanou olivovým olejem na pečícím papíře. Mimořádně populární jsou i nejrůznější »jarní« polévky.

- Hitem posledních let jsou **koktejly z čerstvé zeleniny**.

Chlorela, nebo petrželka

Dostatek vitamínu C a kyseliny listové obsažený v čerstvých potravinách navíc pomůže i vypořádat se s **nepříjemnou jarní únavou**, která trápí řadu lidí každý rok. Třeba vám zachutnají i méně obvyklé zdroje těchto nepostradatelných živin jako je **mladý ječmen nebo řasa chlorela**. Pokud naopak vyznáváte tradiční kuchyni, můžete na jaře dochucovat jídla čerstvou petrželkou a pažitkou. Hodí se nejen do polévek, ale i třeba na brambory nebo i maso.

Méně soli

Jaro je také ideální dobou, kdy začít **méně solit**. Většina Čechů to se solí v jídle přehání. Pokud patříte mezi ně, vezte, že si zaděláváte na problémy se srdíčkem, oběhovým systémem, ale i vysokým tlakem nebo ledvinami. Díky »jarním chutím« vám váš mlsný jazýček méně slané pokrmy odpustí snáz. Naopak bude preferovat ty kyselejší. Pokrmy proto **dochuťte kořením**, a pokud se to hodí, tak zakapejte citrónovou šťávou.

Místo masa luštěniny



Ubrat můžeme i v množství masa. Nemusíme se stát hned přímo vegetariány, ale pravdou je, že **masa jíme často zbytečně moc**. Méně masa v jídelníčku znamená i méně živočišných tuků. A to je dobrá zpráva! Chybět by nám ale mohly naopak bílkoviny, jichž i v časech

blahobytu přijímáme spíše méně než bychom potřebovali. Hledat je můžete **v klasických luštěninách** jako jsou třeba fazole nebo červená čočka.

Přiměřené porce

Typickým jarním tématem jsou diety. Děje se to každý rok. Na stránkách časopisů nahradí na jaře recepty na tučné zimní dobroty, rady, jak **zaručeně zhubnout**. Od těch rozumných, po zcela absurdní vajíčkové, mléčné a podobné diety. Podléhat klamným iluzím ale nemá smysl. I když nám zjara

šmakují zdravější jídla a metabolismus se daří trochu lépe nastartovat, žádný zázračný recept neexistuje.

„Nejlepší prevencí je pravidelná **fyzická aktivita a zdravá strava** - s přiměřenými porcemi, dostatkem kvalitních bílkovin, zeleniny a ovoce,“ připomíná nutriční terapeutka.

Copyright © 2024

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