magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 17. 6. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Léto na talíři. Každá čtvrtka má svůj účel

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leto-na-taliri.-Kazda-ctvrtka-ma-svuj-ucel__s10010x19734.html

Léto bývá často spojováno s grilováním a krásně nazdobeným stolem. Při výběru potravin jsme ovlivněni teplotou a přirozeně saháme po ledovém salátu, jogurtu a chlazených nápojích. Skladbou zdravého talíře se zabývali i odborníci z Harvardské školy veřejného zdraví.

Zdravý talíř

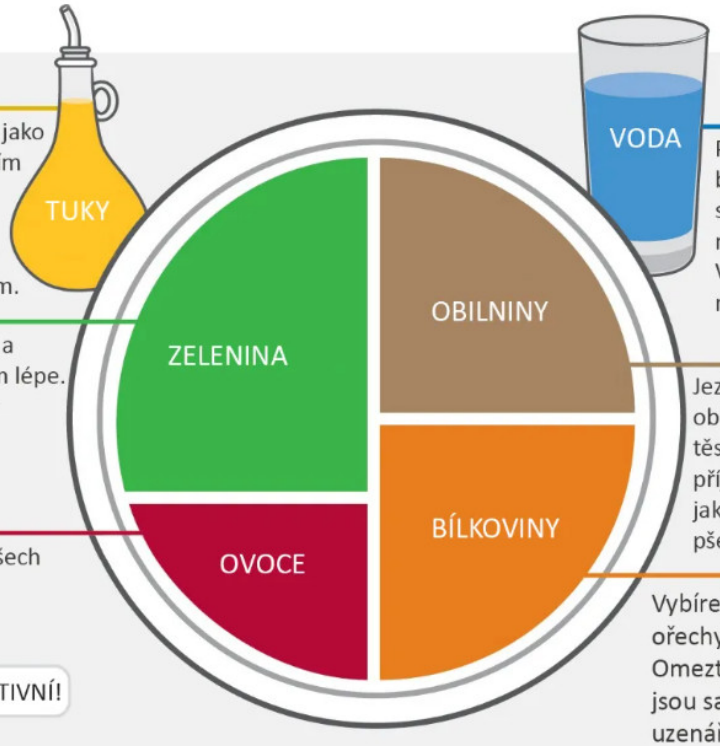
Dle univerzity „HARVARD T. H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH“. Talíř by měl být rozdělen na **čtyři čtvrtiny.**

1. První čtvrtinu zabere **zelenina**. Zastoupení zeleniny by mělo být ve všech barvách.
2. Druhou čtvrtinu zaplní **ovoce** opět v barvách duhy. V ideálním případě zvětšíme čtvrtinu zeleniny oproti ovoci, kterého bude o něco méně než zeleniny.
3. Třetí čtvrtinu zaujmou **polysacharidy**, tedy přílohy především z celozrnné nebo žitné mouky, ale také rýže, především hnědá, quinoa, bulgur a další.
4. Čtvrtou a poslední čtvrtinu zaplní **bílkoviny**, jak živočišné – maso, sýry, vejce aj., tak rostlinné – ořechy, luštěniny, tofu aj., případně jejich kombinace.

- Třešničkou na dortu každého jídla by měly být **zdravé tuky**, které přidáváme do námi zvoleného pokrmu. Může to být např. olivový nebo řepkový olej.
- Součástí je také **dostatek neslazených tekutin**. Dle talíře je doporučena 1 až 2 porce mléka/mléčných výrobků a malá sklenička džusu. Zapomínat by se nemělo ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Zvyknete-li si přes léto na tento způsob přípravy pokrmů, na dostatek pohybové aktivity a správný pitný režim, určitě **nebudete mít problém takto pokračovat i po zbytek roku.**

ZDRAVÝ TALÍŘ



Používejte zdravé tuky jako je olivový olej především do studené kucyhně. Ghí na smažení. Vyhýbejte se trans tukům a skrytým tukům.

Pijte vodu, čaj nebo kávu bez přidaného cukru. Omezte slazené mléčné nápoje a džus na 1-2 malé sklenice za den. Vyhýbejte se slazeným nápojům.

Čím větší různorodost a barevnost zeleniny, tím lépe. Brambůrky a hranolky se nepočítají.

Jezte různé druhy celozrnných obilnin jako celozrnné pečivo, těstoviny a divoká rýže. Omezte příjem zpracovaných obilnin jako je bílá rýže a bílé pšeničné pečivo.

Jezte spoustu ovoce všech různých barev.

Vybírejte ryby, drůbež, luštěniny, ořechy, mléčné produkty a vejce. Omezte zpracované maso jako jsou salámy, klobásy a další uzenářské produkty.

ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Saláty k létu patří

Můžete si připravit **jednodruhové i míchané**. Jen ze zeleniny či ovoce nebo s přílohou (těstoviny, bulgur, kuskus, kroupy, brambory aj.).

Zaměřte se na **pestrost druhů i barev** zeleniny. Nezapomínejte ani na listovou zeleninu. Ozvláštnit je můžete třeba ovocem (jahodami, hroznovým vínem, kiwi, citrusy). Nebojte se použít ani **vodní meloun**.

Luštěniny se k létu sice příliš nehodí, ale přidáte-li do salátu trochu cizrny a citronové šťávy, rozhodně to letní nádech nepokazí.

Variantou ke svačině nebo snídani mohou být i ovocné saláty. Neměli byste však zapomínat na to, že **i v létě musí být pokrmy komplexní**.

- Salát může doplnit běžné jídlo nebo se může stát jídlem hlavním. Pokud jej zařadíte jako hlavní jídlo, nezapomeňte do něj přidat nějaký zdroj bílkovin (maso, rybu, mořské plody, sýr, jogurt, cottage, tvrdý tvaroh, ořechy, semínka, vejce, quinou).

Měňte také zálivky, díky tomu se vám salát nikdy neomrzí. Přidejte i bylinky a na ozdobu použijte třeba jedlé květy.

Mléčné výrobky příjemně ochladí

Přijdou vhod jak ke snídani, tak ke svačině. Budete-li je u sebe nosit delší dobu nebo na teplejší místa např. na koupaliště, pořiďte si chladící tašku. Do jídelníčku zařaďte **jogurty, kefíry, tvarohy, ricottu, skyr**. Mléčné výrobky kombinujte na sladko s ovocem a skořicí či holandským kakaem nebo na slano s česnekem, cibulí, okurkou, paprikou, kořením, bylinkami. Chutím se meze nekladou. Můžete si připravit ovocno-jogurtový shake nebo si udělat **domácí zmrzlinu.**

Něco navíc

Místo teplých jídel můžete vyzkoušet **obložené celozrnné bagety, žitné chlebíky, celozrnné tousty či plněné wrapy z celozrnných tortil**. Za

zmínku stojí i studené polévky, které v našich končinách nejsou příliš obvyklé. Rozhodně stojí za to je vyzkoušet.

Popíjejte v průběhu dne

V průběhu celého dne popíjejte **menší objemy neslazených a nealkoholických tekutin**. Převažovat by měla také voda neperlivá, minerální vody střídejte. Můžete pít již vystydlý čaj nebo si připravit domácí limonády - vylouhujte ovoce, zeleninu i bylinky.

Tekutiny by měly mít v ideálním případě **pokojovou teplotu**. Pozor si dejte na alkohol. Ten způsobuje dehydrataci organizmu, o kalorickém příjmu ani nemluvě.

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