magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 3. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jarní tipy na odlehčení jídelníčku a podporu trávení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jarni-tipy-na-odlehceni-jidelnicku-a-podporu-traveni__s10010x20226.html

Nadcházející jarní počasí s sebou přináší postupné probouzení a zvyšování naší aktivity. Cítíte se po zimě trochu těžkopádně a máte pocit, že by vaše trávení potřebovalo povzbudit nebo že byste měli svou stravu odlehčit? Přečtěte si a vyzkoušejte některé z našich tipů.

V nízkých zimních teplotách můžeme více preferovat teplá vydatná jídla. A pak postupně přichází jaro – delší doba slunečního svitu, stoupající teploty. A i naše chutě a potřeby se v tomto období mohou mírně měnit. Pokud jste zdraví a máte pocit, že jste si v zimním období až příliš dopřávali masité a vydatné

pokrmy, **jaro je vhodným obdobím, kdy svůj jídelníček zkusit trochu odlehčit nebo zařadit bylinky, které mohou podpořit normální fungování trávení.**

Jak s odlehčením jídelníčku začít?

Nepředstavujte si pod odlehčením nic příliš složitého – nemusíte změnit hned všechno od A do Z. Můžete zařadit odlehčovací 1-2 dny v týdnu nebo odlehčit jídelníček po určitý čas (např. 1-2 týdny). V tomto čase bychom ale od svého těla neměli očekávat žádné velké výkony a měli bychom se vyvarovat větší sportovní, ale i psychické zátěže.

První krok, který můžete při odlehčení udělat, je **zapracovat na způsobu přípravy pokrmů.**

- Rozhodně zapomeňte na smažení a snažte se neupravovat pokrmy na tuku.
- Vhodnější je **pečení bez tuku** (s jeho přidáním ke konci nebo dokonce až po tepelné úpravě), **vaření v páře** nebo **vaření jako takové**. Vaření v páře je velmi vhodné i s ohledem na zachování vitamínů a minerálních látek. Zároveň při přidání malého množství tuku a použití bylinek docílíte i skvělé chuti.

- Konzumujte také spíše **menší porce jídla**, nepřejídejte se a ponechte svému tělu dostatek času a klidu na zpracování potravy.

Maso nemusí být každý den

Jednou z možností odlehčení je **omezení spotřeby masa nebo jeho dočasné vynechání**. Pokud se ho nedokážete vzdát zcela, pokuste se **preferovat bílé maso nebo ryby**. Dalším krokem může být omezení četnosti zařazování masa do stravy a častějšího konzumace bezmasých jídel, kterých je celá řada. K vyřazení můžete dospět i postupným zmenšováním porcí.

Když se ale na nějakou dobu masa vzdáte kompletně, **nezapomeňte si pohlídat bílkoviny** - do stravy zařazujte jiné vhodné zdroje bílkovin – luštěniny, celozrnné obiloviny, vejce, mléko a mléčné výrobky. Pozor by si měli dát ti, které trápí nižší hladina železa – omezení konzumace červeného masa pro ně naopak může být

nevhodné.

Přidejte na zelenině a zkuste i klíčky

- **Zařaďte do svého jídelníčku více zeleniny a ovoce.** Zeleninu volte pečenou, vařenou i syrovou. Vhodné je nepřehánět to s konzumací česneku či cibule, preferovat méně nadýmavé druhy zeleniny. Nadýmavější druhy, například košťálovou zeleninu, upravujte pokrájenou na malé kousky a zkombinujte s kmínem nebo saturejkou.
- **Žádoucí jsou také naklíčené druhy zeleniny nebo luštěnin** – ředkvičky, brokolice nebo mungo fazolka. Klíčit můžete buď doma, nebo můžete koupit již naklíčené rostliny.
- V době, kdy už kvetou první **jarní pampelišky nebo sedmikrásky**, můžeme si je přidat do zeleninového salátu. Sbírejte je ale pouze na vhodných místech, které dlouhodobě znáte, jsou daleko od silnic a nejsou jinak znečištěny (nesbírejte rostliny na rumištích nebo blízko bývalých skládek).

Tip na jarní salát: Zkuste kombinaci ledového salátu nebo čínského zelí pokrájeného na malé kousky, společně s listy pampelišky a nastrouhanou mrkví. Veškerou zeleninu promíchejte, dochuťte malým množstvím soli, lžičkou octa nebo trochou citronové šťávy, lžičkou

kvalitního oleje a nechte před konzumací zhruba půl hodiny odležet.

Bylinky jak k jídlu, tak i v podobě čaje

Z koření je vhodné **zařadit kmín** (jak celý, tak drcený) a také **bylinky (zelené natě)** jako je saturejka, libeček, bazalka, jalovec či koriandr. Tyhle druhy totiž **pomáhají podporovat normální funkci našeho trávení**.

Kromě jejich využívání při přípravě jídel můžete zkusit také **čaje - fenyklový, mátový nebo čaj ze zeměžluči či z plodu ostropestřce.**

- **Fenykl a máta** pomáhají ke zklidnění a dobrému fungování trávení.
- **Zeměžluč** pomůže k vylučování žluči a podpoře funkce našich jater.
- **Silybum marianum** (ostropestřec mariánský) není bylinka, která by byla krásná na pohled, obsahuje ale látky, silymarin a silibinin, které nám

mohou pomoci v podpoře jaterních funkcí při některých potížích. Pomáhají chránit buňky jater, nemůžeme si ale myslet, že bychom užíváním ostropestřce zabránili poškození jater způsobeného konzumací alkoholu nebo dlouhodobým nevhodným stravováním (nadměrný příjem energie a tuků). Takhle jednoduše to nefunguje.

Ostropestřec nebo extrakt z něj je poměrně hojně dostupný i v podobě různých doplňků stravy. Není ale vhodný pro každého – **nehodí se pro děti, těhotné a kojící ženy**. Samozřejmě **ti, kdo užívají nějaké léky, či doplňky stravy by se měli o jeho vhodnosti poradit s lékařem nebo lékárníkem**. Se zlepšením funkce jater se může měnit i schopnost našeho organismu metabolizovat některé látky (léčiva), a tak může být nutné třeba i upravit dávkování užívaných léků.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

bílkoviny bylinkový čaj bylinky jarní jídelníček jarní očista jarní salát klíčení listová zelenina luštěniny očista jater odlehčený jídelníček ostropestřec mariánský vaření v páře vláknina zdraví prospěšné ryby zelenina změna

---

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