



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 7. 6. 2022 | Susan Bowerman

5 jednoduchých pravidel pro zdravější nákup

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/5-jednoduchych-pravidel-pro-zdravejsi-nakup__s10010x20305.html

Nejlepší způsob, jak zajistit, aby se celá rodina stravovala zdravě, je vařit doma. Budete díky tomu vždy přesně znát složení všech jídel a zároveň získáte kontrolu nad velikostí porcí. Jak ale připravovat opravdu kvalitní jídla? Základem je plánování – zdravý životní styl začíná v obchodě.



„Každý nakupuje jinak. Někdo preferuje rutinu a každý týden kupuje to samé, jiní plánují všechna svá jídla dopředu a nakupují podle pečlivě připraveného seznamu. Řada lidí, kteří mají obchod blízko,

pak raději neplánuje vůbec a odběhne si do něj, kdykoli něco schází,” říká Susan Bowerman. „Na tom, jaký typ zákazníka jste, ale zas tak moc nezáleží, protože zdravě mohou jíst všichni. Stačí, abyste dodržovali několik základních pravidel.“

1. Věnujte pozornost výživovým hodnotám

Výživové hodnoty jsou nejlepším pomocníkem při výběru potravin a **porovnávání produktů**. Snadno se díky nim dozvíte o obsahu kalorií, tuků, bílkovin či cukru. Vyznat se v různých obalech a luštit malá písmenka může být občas náročné, rozhodně se však vyplatí.

2. Najděte zdravější náhrady oblíbených potravin



Přechod k nízkotučným variantám potravin jako jsou dresinky, pomazánky či mléčné výrobky, které konzumujete často, vám může ušetřit spoustu kalorií. Například 100 ml plnotučného mléka obsahuje čtyři gramy tuku a 64 kalorií, zatímco stejné

množství nízkotučného mléka pouze 34 kalorií a téměř žádný tuk. Pokud vyměníte mleté hovězí za krůtí prso, bude mít každá porce vašeho jídla přibližně o deset gramů tuku a 100 kalorií méně. Nemusíte se zcela vzdávat ani oblíbených sladkých pochoutek. Pokud místo slazených ovocných jogurtů koupíte obyčejný bílý a doma si ho ochutíte podle sebe, můžete ušetřit spoustu kalorií.

Zkuste také do svého jídelníčku **zařadit více rostlinných zdrojů bílkovin** a rafinované škroby nahradte celozrnnými výrobky. Vyzkoušet můžete hnědou rýži, celozrnné těstoviny, celozrnný chléb, celozrnný kuskus, [quinou či ovesné vločky](#).

3. Říďte se ročním obdobím

Sezónní ovoce a zelenina je zpravidla levnější a lepší než ta, která neodpovídá danému ročnímu období a musí se dovážet. Pokud máte v okolí farmářský trh, nejspíš na něm najdete čerstvější produkty než v supermarketu. **Čerstvost přitom nemá vliv jen na chuť, ale také na výživové hodnoty.**

4. Vyzkoušejte každý týden nový druh ovoce nebo zeleniny

Pokud nejste připraveni vyzkoušet něco zcela nového, můžete začít zvolna s různými odrůdami již známých potravin. Všechny druhy ovoce a zeleniny jsou z hlediska vitaminů, fytonutrientů a dalších klíčových látek jedinečné, **důležitá je proto rozmanitost.**



Pokud do salátu pokaždé používáte listy ledového salátu, vyzkoušejte příště třeba římský salát nebo baby špenát. Objevujte nové odrůdy zelí či jablek nebo připravte barevný květák místo bílého.

5. Zapojte do svého jídelníčku ryby

Konzervovaný tuňák i losos jsou loveni přímo na moři a **jsou skvělým zdrojem [omega 3 mastných kyselin](#)**. Jedná se navíc o poměrně dostupnou potravinu. Tuňák může skvěle nahradit hovězí maso v omáčce k těstovinám,

konzervovaný losos pak klidně poslouží i jako hlavní chod.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní praxe - autorka je certifikovaná nutriční terapeutka

[bílkoviny](#) [farmářské trhy](#) [jak nakupovat zdravě](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#)
[ovesné vločky](#) [ovoce](#) [pestrá strava](#) [rostlinná strava](#) [sezónní potraviny](#) [výživová](#)
[hodnota](#) [zdravá výživa](#) [zdravější alternativa](#) [zdraví](#) [prospěšné ryby](#) [zdravý](#)
[nákup](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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