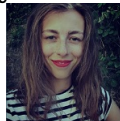




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 7. 2022 | Mgr. Lucie Kašparová

Časté chyby v letním jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Caste-chyby-v-letnim-jidelnicku__s10010x20329.html

S letním obdobím přichází u mnoha lidí k celkovému odlehčení jídelníčku oproti zimní sezóně. V létě nemáme tolik chuť na těžší jídla jako jsou omáčky s knedlíky. Zralé ovoce a zelenina lákají v čerstvé podobě ke konzumaci spíše než v zimě. Letní jídelníček však může skýtat jistá úskalí, pojďme se podívat na nejčastější chyby.



Nedostatek bílkovin

Trhy či zahrádka plná zralých jahod, meruněk, rajčat, paprik a salátů. Máte

pocit, že když se projdete po zahradě a „sezobete“, co zrovna plodí, máte po snídani či obědě? Byť tahle hojnost vybízí k tomu spokojit se s bohatou úrodou zeleniny a ovoce, **nepodceňujte komplexní skladbu jídelníčku**. Po porci malin a borůvek budete mít brzy hlad. Doplňte je neochuceným kefírem, bílým jogurtem, tvarohem či skyrem.

Stejně tak mix zeleniny nelze považovat za plnohodnotný zeleninový salát a brzy po něm budete hladoví. K zelenině přihodte sýr (nejlépe do 30 % tuku v sušině) a dochuťte rozumným množstvím kvalitních tuků (zálivkou z olivového oleje, ořechy či semínky). K salátu patří i kousek celozrnného pečiva.

Nadměrný příjem jednoduchých cukrů (obzvlášť u dětí)



Letní období je specifické i **ve zvýšeném příjmu sladkostí**. Při dostatečné pohybové aktivitě by nám občasná konzumace cukrů neměla dělat starosti. Pokud si ovšem denně dopřáváme zmrzlinu, nanuky, sladké limonády a pečené moučníky ze sezónního ovoce, může se

stát, že **na hmotnosti budeme přibývat, jestliže nebudeme mít dostatečný výdej**. Nejde jen o přibírání na váze, ale taky o vyšší riziko kazivosti zubů a šízení jídelníčku co se týče ostatních živin. Dbejte nejen u dětí na to, že zmrzlina jednou za čas je naprosto v pořádku, ale že prázdniny neznamenaají, dát si na svačinu sladkou buchtu, k obědu zmrzlinu a celý den popíjet slazené limonády.

Špekáčky a jiné grilovací dobroty

U grilování platí jako u všeho ostatního pravidlo „všeho s mírou“. Příliš častá konzumace tučných opečených špekáčků či grilovaných klobásek a tučného

masa **může vést k vzestupu hmotnosti** (nadměrný příjem energie v kombinaci s nedostatečnou pohybovou aktivitou) a **zažívacím potíží**.



Jestliže holdujete grilování, **upřednostňujte libové maso**, které se nekoupe celý den v marinádě, doplňte je čerstvou nebo grilovanou zeleninou a kouskem pečiva. Kousek kvalitní uzeniny si dopřát můžete, jen by to nemělo tvořit základ pravidelného grilování.

U grilování je také potřeba dbát na přísnou hygienu a **dodržovat následující pravidla**:

- Nekrájejte zeleninu určenou k přímé konzumaci na prkénku a nožem, kterým jste krájeli syrové maso.
- Na marinádu, kterou potíráte maso během pečení, použijte jiné náčiní než to, kterým servírujete již hotové pokrmy.

- Neolizujte si prsty, kterými jste sahali na syrové maso.

Nadměrná konzumace alkoholu

Po práci na jedno pivko, sklenku vína nebo prosseca. Grilovací party s míchanými koktejly a jinými alkoholickými nápoji. V létě se opět nabízí více příležitostí ke konzumaci alkoholu. Úskalí konzumace alkoholu jsou nám všem jasná:

- odumírání mozkových buněk,
- zvýšené riziko vzniku rakoviny jater,
- zhoršení soustředění,
- vznik obezity a s ní spojených komplikací.

V horkém počasí dbejte především na zvýšený příjem nealkoholických a pokud možno neslazených tekutin.

- **Čistá kohoutková voda je ideální variantou a vždy by měla tvořit základ pitného režimu.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: ZLATOHLÁVEK, Lukáš. Klinická dietologie a výživa, Praha? Current Media 2016, Medicus.

[bílkoviny](#) [cukry](#) [grilování](#) [hygienická pravidla](#) [letní jídelníček](#) [nadměrná konzumace alkoholu](#) [nadměrná konzumace sladkostí](#) [obezita](#) [odlehčený jídelníček](#) [ovoce](#) [pitný režim](#) [pravidelná strava](#) [přibývání na váze](#) [vliv cukru na zdraví](#) [vyvážený jídelníček](#) [vyvážený příjem živin](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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