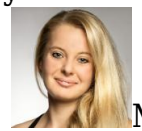
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 9. 1. 2023 |  Mgr. Alena Vídeňská

Maso stačí v jídelníčku 1-2krát týdně, pak sáhněte po luštěninách nebo houbách

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maso-staci-v-jidelnicku-1-2krat-tydne,-pak-sahnete-po-lusteninach-nebo-houbach__s10010x20472.html

Máte období, kdy maso neplní váš každodenní jídelníček, moc vám nechutná, nebo ho prostě jen z nějakých důvodů chcete omezit? V pořádku. Víte ale, čím ho nahradit? Co jíst, abychom doplnili pro tělo tolik důležité bílkoviny a aminokyseliny?

Vynechávat ze svého jídelníčku jakoukoliv složku potravy, pokud našemu tělu nezpůsobuje zažívací či jiné zdravotní problémy, není nutné a víceméně ani správné. Člověk se narodil všežravcem z nějakého důvodu, a tak by to mělo i zůstat. Ovšem podobně jako jinde, i zde by mělo platit pravidlo „všeho s

mírou“. Tudíž i s konzumací masa bychom to neměli přehánět a bohatě **postačí mít kvalitní maso (ideálně z biochovů) na talíři 1-2x týdně.**

Pro zachování vyvážené stravy je důležité najít po „zbytek týdne“ nejen **další zdroje bílkovin**, ale především i **potraviny, které obsahují železo, fosfor, zinek a vitamíny A, B, D**. A to není nic tak složitého, jak by se vám třeba mohlo zdát.

- Všechny tyto látky můžete do stravy zahrnout konzumací mléčných výrobků a vajec, dále luštěnin, fermentovaných sójových produktů a také ořechů a semen.

Luštěniny obsahují vysoké procento bílkovin, vlákninu i železo. Nejvyšší obsah proteinů naleznete v zelené čočce, zeleném hrachu, fazolích a cizrně. Výhodou luštěnin je, že jsou velice výživově hodnotné a finančně nenáročné. Široké spektrum aminokyselin naleznete i v obilovině zvané **quinoa**. Quinoa je velmi bohatá na železo, vápník, hořčík a vitamín B2. Zdrojem proteinů jsou i

zelenina a houby. Květák a lilek se sice v obsahu bílkovin masu nevyrovnají, ale zato se pyšní spoustou vlákniny, vitamínů a minerálů.

Co tedy konkrétně jíst a čím maso „nahradit“?

Houby: obsahují vitamíny skupiny B, selen, hořčík, fosfor a železo. Jsou nízkokalorické, jejich obsah je tvořen především vodou a minimem tuku. Pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi a mají spoustu zdravotních benefitů ve vztahu k našemu srdci.

- ***Náš tip:*** Vyzkoušejte recept na Jemnou paštiku z hlívy ústřičné.

Mléčné výrobky: v mléčných výrobcích nalezneme nejen vysoký obsah bílkovin, ale i vitamín A, D a B, samozřejmě i vápník. Nejlepší volbou jsou kysané mléčné výrobky (kefíry, jogurty), které příznivě působí na naši střevní

mikroflóru.

- ***Náš tip:*** Připravte si ke svačině Mléčné smoothie s lesním ovocem a ovesnými vločkami.

Luštěniny: obsahují nejen velké procento bílkovin, ale i vlákninu, železo, fosfor a vápník. Mají vysokou sytící schopnost díky nízkému glykemickému indexu a nízký obsah tuku. Pravidelná konzumace přispívá k prevenci vzniku nádorových onemocnění a snižují riziko vzniku diabetu II. typu.

- ***Náš tip:*** Zkuste dokonale křupavé Cizrnové nachos.

Vejce: vajíčka jsou zdrojem celé škály vitamínů a minerálů, kvalitních bílkovin se širokým aminokyselinovým spektrem s vysokou sytící schopností.

- ***Náš tip:*** Co takhle Vaječnou omeletu se zeleninou?

Tofu, tempeh, seitan a další vegetariánské a veganské produkty: občasné zařazení těchto produktů může zpestřit náš jídelníček. Spíše si vybírejte fermentované produkty (tempeh, misso), které jsou lépe stravitelné a příznivě ovlivňují naši mikroflóru.

- ***Náš tip:*** Skvělou volbou bude Pohankové rizoto s tempehem a zelenými fazolkami.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Gymbeam.cz; Jimejinak.cz; Stobklub.cz; Jimeto.cz

mléčné produkty bílkoviny čím nahradit maso fermentace flexitariánská strava flexitariánství houby luštěniny rostlinná alternativa masa rostlinná strava rostlinné bílkoviny vitaminy a minerály zdroj proteinu zdroj železa

---

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