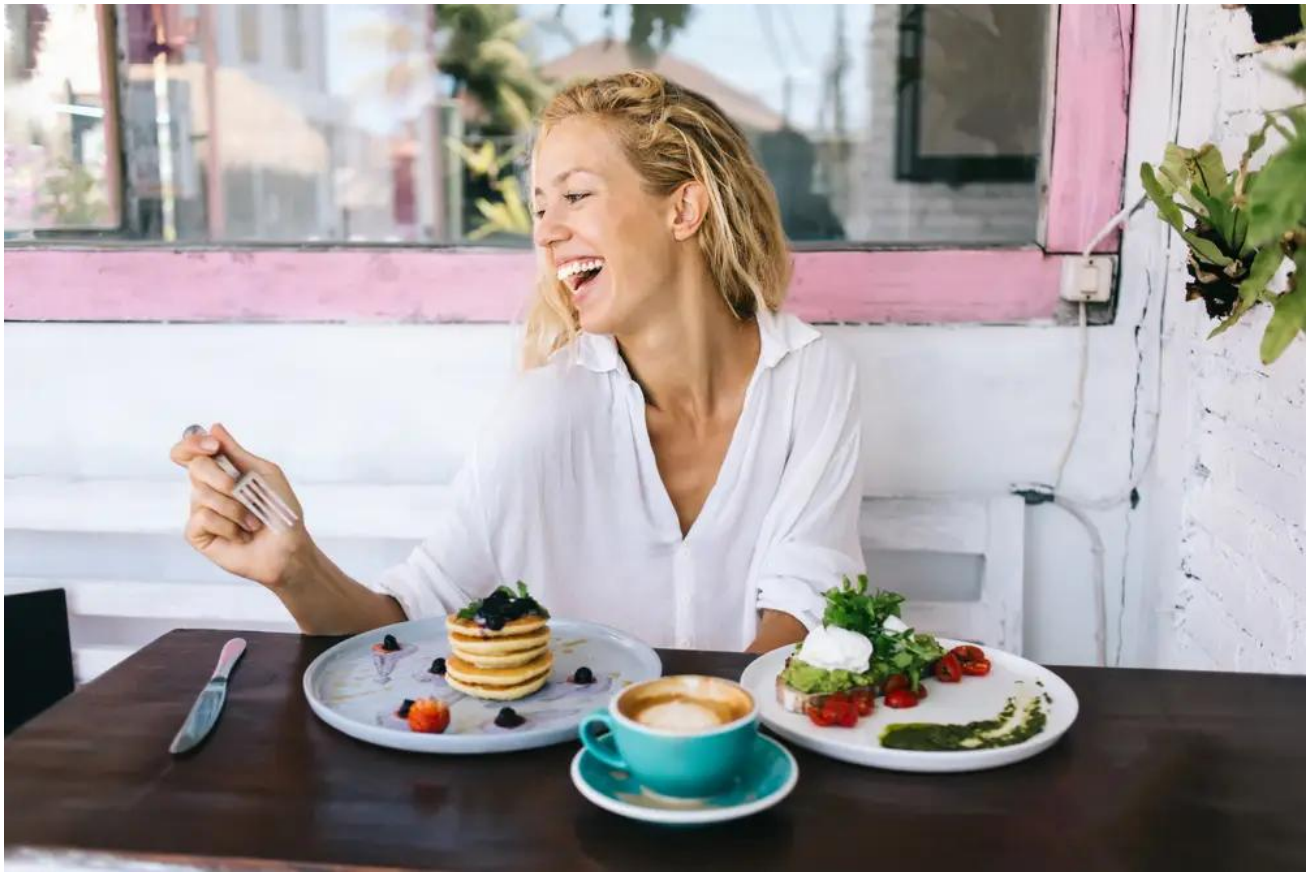
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 23. 6. 2023 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Začněte zevnitř aneb Jídelníček pro krásu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zacnete-zevnitr-aneb-Jidelnicek-pro-krasu__s10010x20596.html

Krása vychází z našeho nitra – milý úsměv, lesklé vlasy, upravené nehty, jemná pokožka – to je mnohem přitažlivější, než botoxové čelo a kačeří rty. Jistě tedy nikoho nepřekvapí, že výživa je klíčovým prvkem pro celkové zdraví.



Přestože žijeme v době nadbytku a snadné dostupnosti jídla, často se můžeme setkat s nedostatečným příjmem důležitých látek. Jedná se vlastně o takový „skrytý hlad“. Jeho projevem nemusí být vyloženě nemoc, jako je kupříkladu chudokrevnost při nedostatečném příjmu železa, ale může vás trápit zvýšená

únava, padání vlasů, lomivé nehty nebo svědící pokožka.

Možná vás napadne, že jednoduchým a zejména v dnešní uspěchané době vítaným řešením je užívání multivitaminových tabletek. V některých případech jistě ano, například kyselina listová pro budoucí maminky nebo vitamin D u seniorů. Základem úspěchu je však pestrá a vyvážená strava. Možná to zní jako klišé, málokdo ale má jídelníček sestavený ze všech druhů potravin a sleduje složení potravin.

Které živiny nám často chybí?

Nenasycené mastné kyseliny neboli „zdravé tuky“

Tuku jako takového máme většinou ve stravě až až. Fast food a smažené pokrmy, uzeniny, máslo na chleba, tučné sýry, sušenky a oplatky jsou jejich vydatným zdrojem. Uvedené potraviny nám ale nedávají zmíněné zdravé tuky. Ty najdeme v tučných mořských rybách, avokádu, ořeších, semínkách a **rostlinných olejích** (širokou nabídku v bio kvalitě najdete v dm).

Nedostatek nenasycených mastných kyselin způsobuje poruchy růstu u dětí, suchost kůže, padání vlasů a reprodukční potíže. Namastěte se tedy pěkně zevnitř například avokádovou pomazánkou s cottage sýrem na celozrnném toustu ke snídani, hrstkou ořechů a jablkem ke svačině, rybkou k obědu, koktejlem z kefírového mléka s čerstvým ovocem a chia semínky odpoledne a zeleninovým salátem s vajíčkem, černými olivami a lžičkou olivového oleje k večeři. Hned máte pěknou nálož zdraví prospěšných tuků a tělíčko jen zajásá.

Bílkoviny

O bílkovinách se v poslední době mluví velmi často a někteří lidé to s nimi dokonce přehánějí. Přesto mnoha lidem bílkoviny chybí. S nedostatkem se můžeme setkat u osob s obezitou, u seniorů nebo lidí s nižšími příjmy. Zdrojem kvalitních bílkovin není zdaleka jen maso, ale skvělé a o poznání levnější jsou i

luštěniny a z nich vyráběné produkty (například pomazánky, saláty nebo **tofu** – už jste vyzkoušeli natur nebo uzené z dm?). Luštěniny můžeme zařazovat rozhodně častěji než 1x týdně, třeba i v kombinaci se zmíněným masem. Nejen že ušetříte, ale budete v souladu se současnými výživovými trendy vedoucí nás ke zvýšené konzumaci potravin rostlinného původu.

Za zmínku ještě stojí zakysané mléčné výrobky. Jsou zdrojem bílkovin, vápníku a mnoha důležitých vitaminů, minerálních látek a probioticky působících bakterií. Správné bakteriální osídlení střeva intenzivně ovlivňuje zdraví a denní rituál se sklenicí zakysaného mléka nebo bílým jogurtem je jednoduše řečeno blahodárný.

Vitaminy a minerální látky pro krásu

Důležité pro zdraví vlasů, nehtů a kůže jsou především vitamin A, E, C, biotin, vitaminy skupiny B, vápník, zinek, železo a křemík.

Vzhledem k tomu, že **vitaminy B skupiny** se nachází hlavně v celozrnných obilovinách (s výjimkou vitaminu B12, ten najdeme jen v potravinách živočišného původu), není správnou cestou vyřadit ze svého jídelníčku pečivo a přílohy. I když chcete být nápadně štíhlé do plavek, ponechte si v jídelníčku alespoň 3 porce (porcí se rozumí 1 kus pečiva, krajíc chleba, kopeček rýže nebo naběračka velikosti pěsti uvařených těstovin).

Vitamin E získáte hlavně z rostlinných olejů, takže náhrada živočišných tuků za rostlinné je dobrou volbou. Jen nezapomínejte, že polévková lžíce oleje má stejnou energetickou hodnotu jako lžíce sádla! Tudíž i zde s rozumem.

Ostatní vitaminy a minerální látky vytěžíte z pestré stravy. V praxi to znamená zařazovat co nejvíce druhů potravin do jídelníčku, vůbec se nebojte experimentovat a kombinovat na první pohled nekombinovatelné. Zeleninový salát náramně osvěží jablko nebo pomeranč, stejně tak pár dýňových nebo

slunečnicových semen a lžíce luštěnin - **čočky nebo fazolí**, v dm si určitě vyberete.

Pro samé vitaminy bych málem zapomněla na esenciální položku a tou je **voda**! Ve stresu často saháme po hrnku kávy, voda je však to, co mnohdy „nakopne“ mnohem víc. Jistě znáte triky, jak vodu přirozeně ochutit, třeba za použití rozmixovaných malin, pár snítek meduňky či máty nebo jen citrónové šťávy a pár kapek čekankového sirupu.

Vím, že to dá trochu (někdy i víc) práce, ale děláte to pro sebe, své zdraví a své milované kolem sebe. **Ze zdravého se pokuste udělat hravé a spokojeností budete jen svítit.**

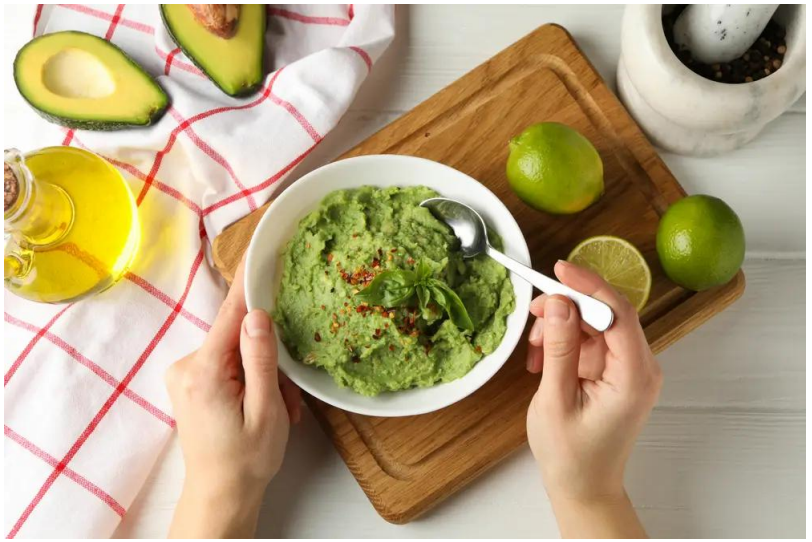
3 zdravé recepty pro krásu

Kefírové lívance s celozrnnou moukou, ovesnými vločkami a jablky

Co potřebujeme: ½ litru kefíru, 100 g dmBio ovesných vloček, 130 g pšeničné celozrnné mouky hladké dmBio, 100 g jablek, 1 čajová lžička jedlé sody, 1 čajová lžička dmBio kypřicího prášku do pečiva, 2 vejce, 1 g soli, lžíce třtinového cukru dmBio, čajová lžička dmBio Naturland skořice mleté; na servírování - 1 skyr, 2 polévkové lžíce zakysané smetany, miska drobného ovoce (jahody, borůvky, maliny)

Postup: Nejprve si připravíme těsto na lívance, které důkladně prošleháme buď metlou nebo šlehačem. Vmícháme nahrubo nastrouhaná jablka. Necháme chvilku odstát. Rozehřejeme si pánev, olejem v rozprašovači (nebo peroutkou) postříkáme pánev a z obou stran opékáme lívance.
Třtinový cukru smícháme se skořicí. Horké lívance obalujeme ve skořicovém cukru. Ovoce lehce promačkáme, jahody nakrájíme na menší kousky. Na talíř dáme hotové lívance, pomažeme je ovocnou směsí a doprostřed dáme lžíci směsi ze zakysané smetany a skyru.

Krekry s guacamole



Co potřebujeme: bio dýňové krekry se špaldou a česnekem (pekárna Zemanka), 1 avokádo, 1 rajče, stroužek česneku, 1 menší červená cibule, lžíce olivového oleje dmBio extra panenský nefiltrovaný, lžíce šťávy z limetky, špetka soli, špetka pepře

Postup: Avokádo oloupeme, zbavíme pecky a vidličkou rozmačkáme. Cibuli nasekáme najemno, rajčata nakrájíme na malé kousky, stroužek česneku prolisujeme nebo rozetřeme. Vše promícháme vidličkou, osolíme špetkou soli, okyselíme limetkovou šťávou a podle chuti opepříme. Podáváme s dýňovými krekry.

Malinové tyčinky s mandlovými plátky

Co potřebujeme: 150 g dmBio ovesných vloček, 150 g dmBio kešu ořechů, 25 g dmBio lyofilizovaných malin, 30 g bio celozrnné mouky, 60 g květového medu, 1 banán, sůl, lžička skořice; na dokončení – 70 g hořké čokolády 70%, 50 g mandlových plátků

Postup: Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. Do rozehřáté pánve vsypeme oříšky a za občasného protřesení je opékáme do té doby, než se rozvoní. Opražené oříšky vsypeme do misky a necháme vychladnout. Do stejné pánve vsypeme ovesné vločky a opečeme stejně opatrně jako oříšky, až získají lehce zlatavou barvu. Vychladlé oříšky nasekáme na menší kousky a promícháme s vločkami. Přimíchejte ostatní sypké suroviny - sůl, skořici a mouku. Směs zalijeme medem, přidáme rozmačkaný banán a vše důkladně promícháme. Nakonec vmícháme sušené maliny.

Menší pekáček o velikosti přibližně 25 x 15 cm si vyložíme pečicím papírem a napěchujeme do něj vzniklou směs. Povrch uhladíme a vložíme do předehřáté

trouby. Pečte přibližně 20-25 minut. Upečené necháme zcela vychladnout a poté ostrým nožem rozkrájíme na tyčinky o velikosti přibližně 3 x 5 cm – vznikne nám 25 kusů.
Hořkou čokoládu si rozpustíme ve vodní lázni. Tyčinky s ní pocákáme a hned posypeme mandlovými plátky, které necháme na tyčinkách spolu s čokoládou ztuhnout.

Recept byl certifikován dle kritérií Vím, co jím a kompletní i s nutričními hodnotami ho najdete zde.

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm a jejich kampaní Ženské zdraví.

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; produktové foto Pavla Vomastková
Zdroj informací: autorský článek

bílkoviny dm jídelníček pro krásu krása recepty pro krásu rostlinné oleje vitamin E vitaminy a minerály vitaminy skupiny B vliv stravy na zdraví zdravé vlasy ženské zdraví

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