magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 8. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Letní saláty – skvělá volba, ale pozor na složení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Letni-salaty---skvela-volba,-ale-pozor-na-slozeni__s10010x20623.html

Saláty jsou v našich očích zdravým pokrmem, který se skvěle hodí do horkých letních dní. Záleží ale na tom, co obsahuje. Není pravda, že každý salát je nutričně vyvážený a zdravý. Co by měl salát obsahovat, aby byl dobrou volbou k obědu či večeři a jakým surovinám bychom se při jeho přípravě měli raději vyhnout?

Teplé letní dny jsou opět tady a vybízejí nás k tomu, abychom vyhledávali spíše lehčí pokrmy, kde bude hojně zastoupena čerstvá zelenina nebo i ovoce. A nebojte se ani jejich kombinací. Díky vysokému podílu vody nás osvěží, navíc jsou zdrojem různých vitamínů, minerálních látek i antioxidantů.

Ale **salát jen z ovoce či zeleniny rozhodně není plnohodnotným pokrmem**, který si můžete dát k obědu či večeři.

- Je potřeba si pohlídat, aby salát obsahovat zdroj bílkovin, vhodných sacharidů, vlákniny a také zdravých tuků. Podíl jednotlivých zdrojů živin můžete poměrně lehce odhadnout – **u jedné porce by zdroj sacharidů měl zabrat maximálně 1/3 misky či talíře, zdroj bílkovin také 1/3, olej malou kávovou nebo čajovou lžičku**. Zbytek by samozřejmě měl připadnout na zeleninu, případně kombinaci zeleniny a ovoce.

Sacharidů se neodříkejte

Můžete zvolit zeleninu s vyšším obsahem sacharidů jako jsou například **vařené brambory či batáty, pečená dýně, červená řepa či mrkev**. Pokud s přípravou spěcháte, skvěle se hodí **celozrnný kuskus nebo bulgur**. Vyzkoušejte také třeba vařené **jáhly či**

quinou.

U většiny **luštěnin** (s výjimkou červené čočky nebo sterilovaných variant cizrny a čočky) je třeba trocha plánování, protože je nutné je před vařením na dostatečnou dobu namočit. Jednoduše namočte luštěninu den předem.

Další možností je pak ulamovat si k salátu **celozrnného chleba, knäckebrotu nebo celozrnné tortilly**. Pozor ovšem na množství, jezte uvědoměle a vychutnejte si každé sousto.

Bílkoviny jsou nutné

Pokud plánujete dát si salát jako hlavní jídlo, nesmí v něm chybět kvalitní bílkoviny.

- Tuňák, losos, restované kuřecí či krůtí maso, pečené či restované krevety, vařené vejce, cottage sýr, mozzarella, tvrdý sýr ementálského typu nebo parmezán, balkánský sýr či feta, ale třeba také tofu, černá čočka nebo cizrna či mungo fazole.

Vybere si určitě každý. Platí samozřejmě, že čím více tuku zdroj bílkovin obsahuje, měli bychom dát pozor na jeho celkové množství v salátu, neměli bychom už přidávat větší množství jiného zdroje tuku a měli bychom šetřit s

olejem v zálivce.

Dbejte na pestrost

Snažte se, aby váš salát obsahoval **různé druhy ovoce a zeleniny**. Pestrost barev potěší vaše oči a navíc tak máte větší pravděpodobnost, že **přijmete různé druhy vitamínů a minerálních látek i antioxidantů**. Jednodruhový salát je nejen barvou, ale i živinami prostě jednotvárný a tím i o něco méně vhodný. Je skvělé, že milujete ledový salát, ale přidejte k němu třeba cherry rajčátka, trochu nasekané šalotky, salátovou okurku, rukolu nebo polníček, zelený hrášek, mrkev nebo třeba ředkvičky. Záleží, co vám chutná.

Nezapomeňte na tuk, ale s mírou

P**ro vstřebání vitamínů A, D, E a K potřebujeme tuk.** Proto by byla chyba si připravit salát pouze ze zeleniny. Trocha tuku je třeba, ale neměli bychom to nijak přehánět s množstvím. Můžeme do salátu přidat **avokádo nebo hrst nepražených vlašských nebo piniových ořechů, dýňová semena nebo jej lehce zakapat olejem**, ideálně si vybrat olej s vyšším zastoupením omega 3 nenasycených kyselin. Například **olej řepkový nebo lněný**. U druhého z nich ale pozor na kvalitu a uchovávání, velmi rychle hořkne. Možné je použít i jiné kvalitní rostlinné oleje, které však již nejsou tak bohaté na omega 3 mastné kyseliny – panenský olivový či avokádový olej nebo olej z dýňových semen. K dochucení se obvykle skvěle hodí bylinky a jemná koření, doplněná trochou vinného octa.

Slanina nebo dresink? Pozor!

Není salát jako salát. I když ho obvykle považujeme za zdravý pokrm, může být kalorickou bombou. Záleží totiž na jeho složení. I takový bramborový či vlašský salát je označen jako salát. A přitom ani jeden z nich nutričně vyvážený není.

- Nenechte se tak zmást nabídkou v restauraci nebo receptem a při výběru nebo přípravě dejte pozor na saláty, které **obsahují krutony, slaninu, smažené mořské plody, rybu či maso, dresink z majonézy nebo velkého množství oleje či zakysané smetany, větší množství tučného sýra**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

bílkoviny letní jídelníček letní recept odlehčený jídelníček omega 3 mastné kyseliny ořechy řepkový olej sacharidy vitamíny rozpustné v tucích zdravé tuky zelenina zeleninový salát

---

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