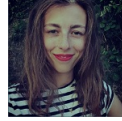




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 7. 2024 | Bc. Lucie Kašparová

Pět zásad zdravého letního grilování

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pet-zasad-zdraveho-letniho-grilovani__s10010x20835.html

Prázdniny právě začaly a krásné počasí přímo vybízí k častějšímu pobytu venku s přáteli a rodinou. Neodmyslitelnou součástí letních aktivit je grilování. Čemu věnovat pozornost a co nepodcenit, aby takové grilování nezamávalo nejen s naší snahou o redukci hmotnosti, ale především se zdravím, se dozvíte v dnešním článku.



1. Méně znamená více

Není potřeba pořádat každý týden nebo dokonce obden grilovačku, při které

zkonsumujete nejen nadměrné množství kalorií, ale také karcinogenních látek. Uzeniny, jako jsou špekáčky a grilovací klobásky, ke grilování zkrátka patří, dopřejte si je však v nejvyšší kvalitě s vysokým podílem masa. Pokud vás grilování čeká častěji, upřednostněte libové maso. Omezíte tak nejen příjem nasycených mastných kyselin, ale i soli. Obě komponenty přispívají ke vzniku [obezity](#) a hypertenze.

- **Nachystejte si takové množství jídla, které skutečně sníte.** Letní grilovací párty vybízí k megalomanství co se týče konzumace. Ale uvědomte se, že opravdu není potřeba počítat s trojnásobným množstvím jídla, než je vaše obvyklá večeře.

2. Pozor na tuky a nadměrné množství kalorií

Nadbytečné kalorie se mohou skrývat i v dipech, marinádách a grilovacích sýrech. Vždy se zaměřte na celek. Máte v plánu si opéct plátek krůtího masa, který se celý den koupal v marinádě z olivového oleje a bylinek? V pořádku, hodte ho na gril. Naservírujte si k němu dip, jehož základem je bílý jogurt či skyr doplněný lžičkou majonézy a čerstvými nebo sušenými bylinkami. Hermelín či jiný sýr na grilování vyberte takový, aby měl spíše do 30 % tuku v sušině.

3. Nezapomínejte na přílohy a zeleninu

Grilované maso doplňte pečivem a zeleninou.

Z grilování uděláte rázem komplexní jídlo a předejdete tak následným chutím či hladu a nadměrnému příjmu tuků. Jestliže se u uženin máme řídit pravidlem méně znamená více, u zeleniny je to naopak. Denně bychom

měli přijmout cca 300-400 g zeleniny. A nemusíte složitě připravovat zeleninové saláty. Stačí dostatek nakrájené čerstvé zeleniny i k těm špekáčkům. Nebo ji přihodte na gril.



- **Vláknina v podobě zeleniny je důležitým regulátorem trávení tuků**, což má právě v kombinaci s tučnějšími uženinami velký význam.
- **Komplexní sacharidy v podobě pečiva zajistí, že nebudete mít později hlad a chutě na sladké.**

4. Omezte alkoholické a slazené nápoje

K možným karcinogenům z grilovaného masa se v případě alkoholických nápojů přidávají i nebezpečné látky právě z nich. Zátěž pro lidský organizmus je to tedy neoddiskutovatelná. Zaměřte se na grilovačku opět jako na celek. Podívejte se, co máte připravené. Jestliže to jsou tučné špekáčky, tučné sýry, málo nebo žádná zelenina, několik plechovek piva a sladká limonáda pro děti, i laikovi je jasné, že takováto skladba večeře není z pohledu živin a množství energie vhodná. Uberte tam, kde to jde. Sklenka piva asi nikomu neublíží stejně jako malá sklenice limonády.



Vhodnější bude

vyměnit slazené limonády a alkohol za kohoutkovou vodu, kterou si ochutíte třeba několika plátky citronu či pomeranče a větvičkou máty. Poděkuje vám vaše tělo i peněženka.

5. Hygiena grilování

Tak jako nadměrný příjem kalorií může zamávat s vaší snahou o redukci hmotnosti, nedodržení několika důležitých zásad hygieny při grilování může zahýbat s vaším zdravím. Proto při grilování dodržujte tato pravidla a vyhnete se střevním potížím:

- [Syrové maso](#) vždy krájejte na jiném prkénku a požívejte na něj jiný nůž než na zeleninu a ostatní pokrmy.
- V průběhu přípravy si pečlivě umývejte ruce.
- Plochu, na které jste připravovali syrové maso, pečlivě desinfikujte.
- K potírání a manipulaci masa během grilování používejte jiné náčiní než na zeleninu či pečivo.
- Maso na grilování porcujte na menší kousky, dosáhnete tak snazšího a rychlejšího propečení i uvnitř.
- Minimalizujte odkapávání tuků do ohně.
- Marinádu, ve které bylo maso naloženo použijte pouze k potření syrového masa před grilováním, na hotové maso ji nepoužívejte.

- Při vysokých teplotách použijte pro přenos syrových chlazených surovin termotašky a připravené jídlo zkonzumujte co nejdříve.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[grilovaná zelenina](#) [grilování](#) [hygienická pravidla](#) [komplexní strava](#) [letní jídelníček](#) [marináda na maso](#) [pečivo](#) [syrové maso](#) [vyvážený jídelníček](#) [zelenina](#)

Copyright © 2025

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