magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | bno

I mlsání může být pro naše zdraví prospěšné II.

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/I-mlsani-muze-byt-pro-nase-zdravi-prospesne-II.__s10010x7385.html

Honí vás večer u filmu či při posezení s přáteli mlsná? Máte chuť na něco lákavého, ale zároveň asi i nezdravého? Nevěšte hlavu, mlsat totiž můžete, a dokonce zdravě!

Honí vás večer u filmu či při posezení s přáteli mlsná? Máte chuť na něco lákavého, ale zároveň asi i nezdravého? Nevěšte hlavu, mlsat totiž můžete, a dokonce zdravě!

Co si můžeme dát, když máme na něco chuť, ale nechceme se prohřešit proti zdravému životnímu stylu? Máme pro vás několik tipů na zdravé mlsání!

Místo brambůrků zeleninové chipsy

Máte chuť na smažené bramborové lupínky, solené tyčinky či podobné nezdravé „chroupání“ třeba k filmu? Nahraďte je zeleninovými chipsy, které jsou chutné a zároveň dobré pro vaše tělo. Zeleninové chipsy neobsahují transmastné kyseliny, které zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění a poškozují naše zdraví.

Připravte si chipsy doma

Zeleninové chipsy jsou bohaté na biologicky aktivní látky a jsou přirozenou náhradou všech multi-vitaminových a multi-minerálových přípravků. Chipsy si můžete koupit vakuově sušené anebo si je připravit sami. Jejich příprava je jednoduchá! Očistíme a nakrájíme na co nejtenčí plátky mrkev, brambory, batáty (sladké brambory) a červenou řepu. Plech vyložíme pečícím papírem a naskládáme na něj zeleninové plátky, které před vložením do trouby, potřeme panenským olivovým olejem. Pečeme při zhruba 130 °C tak dlouho, dokud není zelenina křupavá. Upečené chipsy nejlépe hned zkonzumujeme (můžeme je posypat troškou mořské soli), nebo uchováváme nesolené v sáčku.

Místo limonády či alkoholu pijte ovocnou šťávu

Večer s přáteli, narozeninová oslava či návštěva kina, zkrátka příležitosti, kdy máme chuť na něco sladkého k pití. Slazené limonády však dodávají našemu tělu stovky kalorií, ale kromě cukru (sacharózy) nemají absolutně žádnou výživnou hodnotu. Podle výzkumů jsou sladké limonády jedním z největších, ne-li vůbec největším zdrojem kalorií ve stravě. Na slazené limonády připadá asi 7 % celkového energetického příjmu, který průměrně dodáme našemu tělu.

Slazené limonády jsou příčinou mnoha zdravotních problémů. Patří k nim nejen obezita, diabetes, ale také poškozování zubní skloviny či zvýšení pravděpodobnosti vzniku osteoporózy (např. tím způsobem, že kofein obsažený

v některých slazených nápojích znesnadňuje vstřebávání vápníku).

Slazené limonády lze však nahradit mnohem zdravějším pitím, třeba přírodními ovocnými šťávami. Je pravda, že v obchodech jsou kvalitní ovocné šťávy velmi drahé, ale pokud máte doma odšťavňovač, může být pro vás příprava „fresh džusu“ otázkou minutky. Nemusíte si připravovat džus pouze z ovoce, ale můžete kombinovat i různé druhy ovoce a zeleniny. Oblíbenou kombinací je třeba jablko s pomerančem a mrkví, dochuťte lžičkou limetkové šťávy, a již nebudete chtít pít nic jiného!

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