magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 2. 2013 | dpe

Vařit, dusit, zapékat nebo smažit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Varit,-dusit,-zapekat-nebo-smazit__s10010x7555.html

Řekni mi, jak vaříš, a já ti řeknu, jestli zhubneš... Možná tak by se dala charakterizovat jedna z příčin, proč, i když vybíráme nutričně vhodné potraviny, nemůžeme se svou váhou pohnout.

Způsob úpravy potravin má totiž velký vliv na jejich výživovou hodnotu. Tepelnou úpravu se mění glykemická hodnota (glykemický index - GI) potravin. Už víme, že čím nižší GI potraviny mají, tím méně je rozhoupaná hladina cukru v krvi a tím lépe se nám shazují nadbytečné kilogramy. **Pokud tedy potřebujeme zhubnout, měli bychom si na způsob přípravy jídla dávat bedlivý pozor**.

Více než dvojnásobný index

Tak například brambory. V syrovém stavu a se slupkou mají úplně nejnižší hodnotu GI (48). Je ale jasné, že syrové brambory nebudeme jíst.

Když je i se slupkou uvaříme v páře, což je mimochodem jeden z nejšetrnějších

způsobů úpravy potravin, jejich GI se zvýší, ale jen malinko, na 50. Bramborová kaše už je na GI 75, brambory vařené bez slupky mají GI 87, a když si je zapečeme v troubě, dostáváte se ke GI 90. Možná vám ze všeho nejvíce chutnají fritované hranolky či smažené krokety. Jenže jejich GI již přesahuje hranici stovky, a to o celých 7 bodů!

Proto dávejte přednost hranolkům, které **lze připravit bez tuku v troubě.** Sáhnout můžete třeba po těch od značky McCain. Některé z nich totiž získaly i logo **Vím, co jím**!

Nerozvářet, neloupat, nemlít

Glykemický index potravin se může změnit i tím, že je oloupeme (už jsme si to ukázali na bramborách), ale také **umeleme, rozdrtíme nebo rozvaříme**. Proto bychom například těstoviny měli připravovat tzv. na skus (říká se tomu také „al dente“), tedy tak, aby byly sice už ne syrové, ale přece jen trošinku tužší. To samé platí o rýži. Pamatujte, že **předvařená rýže má dvakrát vyšší hodnotu GI** už jen tím, že je dvakrát vařená. Když si navíc vybereme místo bílé rýže rýži Natural, s GI ještě více „zatočíme“.

Z pohledu technologie úpravy zrna má totiž bílá rýže GI nejvyšší (60-70), zatímco u rýže Natural se GI pohybuje kolem 50. Nemluvě o tom, že bílá rýže je

„plně čištěna“, takže je totálně zbavena všech obalových vrstev a kvůli tomu ochuzena o řadu biologicky hodnotných látek.

Pozvěte užitečné pomocníky

Dobrou zprávou je, že GI servírovaného pokrmu můžeme ještě více snížit. Jak?

1. Třeba tím, že **do připravovaného jídla přidáme bílkoviny a trochu tuku**. (Místo velké porce těstovin rozvařených si dejte menší porci celozrnných, připravených „al dente“ a přidejte k nim sýr a kvalitní šunku.)
2. **Pokud to druh jídla umožňuje, okyselíme ho** (přidáme citronovou šťávu, vinný ocet, zakysané mléčné výrobky nebo kyselé ovoce). Kyseliny totiž zpomalují vyprazdňování potraviny ze žaludku, čímž snižují rychlost vstřebávání cukrů. (Brambory vařené ve slupce posypejte tvarohem a nasevírujte si k nim kefír.)
3. Dalším způsobem, jak snížit GI, je **dostatek vlákniny**. Ta zvyšuje hustotu potravy v trávicím ústrojí, zpomaluje vstřebávání živin a tím pádem snižuje krevní hladinu glukózy v krvi. (Ke všem jídlům si jako přílohu dopřejte hojně čerstvé zeleniny.)

O tom, co se stane při různých způsobech přípravy se zeleninou a jak ovlivní

hladinu GI, když oloupeme jablko, si povíme příště.

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