magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 7. 2013 | tla

Je zdravější jídlo nevařit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Je-zdravejsi-jidlo-nevarit__s10010x7831.html

Slyšeli jste už někdy slovo vitarián? Ne, nejde o vegetariána, ale o člověka, který konzumuje jen „živé“ tepelně neupravené potraviny. Je možné o syrové stravě přežít?

Jedí vše „živé“, tedy syrové... Taková je filozofie vitariánů. Slyšeli jste o nich? Obvykle jsou zároveň i vegetariáni a konzumují tak jen potraviny rostlinného původu. Velmi často se s tímto výživovým směrem setkávají notoričtí dietáři, má pomoci shodit nadbytečné kilogramy a očistit tělo.

Jak je to s vitariánstvím?

Z hlediska zdravého životního stylu nelze podle odborníků na výživu vitariánství doporučit, přesto bychom se v něm měli inspirovat při sestavování zdravého jídelníčku.

Sníst denně pořádnou dávku ovoce, zeleniny, smlsnout si na oříšcích, nezapomenout na semínka, luštěniny, klíčky, používat za studena lisovaný olej, v tom by nám měli jít vitariáni příkladem. Tyto potraviny **snižují rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění**, pozitivně ovlivňují krevní tlak a dokonce snižují i rizika vzniku některých typů zhoubných nádorů. Jsou dobrým zdrojem

živin a výhodou je, že se zejména při konzumaci zeleniny nemusíme zásadně omezovat, jelikož obsahuje minimálně kalorií. Některé potraviny jsou však v syrovém stavu hůře stravitelné a způsobují nadýmání.

Var ničí vitamíny a kyselinu listovou

Nutno přiznat, že se varem v ovoci a zelenině ztrácí zejména kyselina listová a vitamín C. O něj ale přijdete už i tím, že necháte např. mandarinku či citrón, dvě hodiny rozkrojené na vzduchu. **„Vitamín C se sice teplem zničí, ale zůstanou minerální látky a vláknina. Při běžné stravě se pak obsah vitamínu C hravě vyrovná,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Neriskujte zdraví

V čem bychom si vzor z vitariánů brát neměli, je popíjení mléka rovnou od krávy, kozy... Tyto tepelně nezpracované produkty mohou obsahovat zdraví ohrožující parazity a bakterie.

Tepelná úprava není vždy na škodu

Využitelnost některých druhů ovoce a zeleniny se tepelným zpracováním naopak zvyšuje. **„Například u mrkve a rajčat se zvýší obsah a využitelnost beta-karotenu, což je důležitý antioxidant. U rajčat se jedná o vyšší obsah a využitelnost také lykopenu, který patří do skupiny bioflavonoidů a vykazuje významný antioxidační účinek,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Ne každý syrové dokáže sníst

Tepelná úprava zeleniny a ovoce je vhodná také u starých lidí a malých dětí. Jsou pro ně stravitelnější a zlepšuje se konzistence jídla. „Senioři mnohdy nejsou schopni čerstvé plodiny konzumovat, a tak se ochuzují o vlákninu i řadu vitamínů. Přitom teplo ne všechny ničí. Ve vývaru nebo zelenině dušené v páře neztratíte nic důležitého," dodává dietoložka.

Lesním plodům neuškodí teplo ani mráz

Aktuálním tématem jsou lesní plody, máme sníst borůvky čerstvé, udělat z nich kompot nebo je zamrazit? Samozřejmě nejlepší a nejchutnější jsou čerstvé. Ale „schovat" si léto či podzim v podobě kompotů, se bát nemusíme. **„Lesní plody mají vysoký obsah bioflavonoidů, a ty se zpracováním neztrácí. Pokud je chceme uchovat déle, je nejvhodnější je zamrazit,"** radí Karolína Hlavatá. Pozor však na rozmrazovaní. Zejména, aby nevytekla šťáva. **„Obsahuje barviva a všechny příznivě působící látky. To nejhorší, co lze udělat, je snažit se zmrzlé plody rychle rozmrazit v cedníku proudem vody,"** varuje dietoložka.

I vitariáni mají kuchařky

Pokud si ale myslíte, že vitariáni chroupou jen syrovou mrkev, okurku a k tomu hrst vloček s pár kousky ovoce, pletli byste se. I vitariáni „vaří“. Nejčastěji sice používají nůž, struhadlo a mixér, ale do výbavy patří například i sušička do 35 °C. S její pomocí připravují třeba nepečené sušenky, chléb, křupky… ve vitariánské kuchařce tak najdete recepty i na nepečený ovocný koláč a nesmažené chipsy.

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