magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 1. 2014 | beda

"Hřešit" můžete i zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hresit-muzete-i-zdrave__s10010x8101.html

Známe to všichni. Občas je třeba si život trochu osladit. Jak to ale udělat, aby vás nehryzalo svědomí? Jde to, jsou i zdravější alternativy. Nahraďte cukr medem, dopřejte si zdravou sušenku a nezapomínejte ani na ovoce. A chuť na tabulku čokolády zažeňte kouskem té opravdu kvalitní.

Kvalitní čokoláda je zdravá

Čokoládu si dopřát můžeme, neměli bychom ji však konzumovat často, a pokud si ji dopřejeme, měla být co nejvíce kvalitní, tzn. **s vysokoprocentním obsahem kakaa**. Kakao nejenže **podporuje dobrou náladu a mírní stres**, má pozitivní vliv na zdraví cévního systému.

Zkuste med nebo sladit ovocem

Chcete si dát bílý jogurt a trochu si jej osladit, dochutit puding či koláč? Chcete-li prospět svému zdraví, nahraďte lžičku cukru lžičkou medu nebo ovocem. Na medu si vy výsledku více pochutnáte než na cukru, ale také si můžete odpustit část obvyklých výčitek.

„Med má oproti řepnému cukru jen mírně nižší energetickou hodnotu a je v něm ve větší míře zastoupena fruktóza, namísto sacharózy. Pokud je s ním zacházeno opatrně, obsahuje i řadu enzymů, minerálních látek a vitaminů. Med je velmi citlivý na vysokou teplotu," radí PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. „Nicméně, vysoká konzumace jakéhokoli cukru zvyšuje riziko vzniku nadváhy a vysoké hladiny krevních tuků," dodává dietoložka.

Tip:

Karolína hlavatá jako snídani či vhodnou svačinu doporučuje právě mléčný produkt v kombinaci s ovocem. „Doplnit je můžete i lžičkou ovesných vloček,“ dodává.

Místo sušenek z bílé mouky si dejte celozrnné sušenky

Sušenky ke kávě nebo k čaji si často vyčítáme. Pravdou však je, že naše svědomí může zůstat úplně čisté, pokud zvolíme „ty správné“ sušenky. Můžeme si je koupit anebo také připravit doma, jen tak se totiž nejlépe dozvíme, co v nich vlastně je.

Proč je celozrnná mouka zdravější než bílá?

Bílá mouka vzniká namletím obroušeného zrna, zbaveného klíčku a obalových částí, které jsou však zdrojem prospěšné vlákniny a minerálních látek. Z tohoto důvodu je bílá mouka oproti celozrnné ochuzena řádově o 60 % vápníku, 76 % železa, 85 % hořčíku, 78 % zinku, 77 % vitaminu B1, 80 % vitaminu B2, 86 % vitaminu E. Problém není jen v obsahu vitamínů a minerálních látek, ale také v důležitosti enzymů pro štěpení škrobu, které v bílé mouce nenajdeme, a proto ji nedokonale strávíme.

Jaká je odměna na změnu?

Když vyměníme výrobky z bílé mouky za ty z celozrnné, tak se nám změna pozitivně projeví na našem fyzickém i psychickém zdraví. Výrobky z celozrnné mouky:

- ušetří naši slinivku

- pomohou bojovat proti obezitě

- podpoří trávení a střevní peristaltiku

- pomohou chránit srdce a snižovat cholesterol

- poslouží jako prevence diabetu

Dejte si tedy místo sušenek a moučníků z bílé mouky raději ty pochutiny, které obsahují mouku celozrnnou (a místo cukru přidejte med). Určitě vám zachutnají a ještě pomohou k tomu, abyste se cítili dobře. Ale pozor, kousejte pečlivě, ať se všechny prospěšné látky správně stráví!

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