



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 5. 2. 2014 | tla

Polévka - prohřeje a pomůže hubnout

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Polevka---prohřeje-a-pomuze-hubnout__s10010x8120.html

Polévka je grunt, říkávaly babičky. Polévka nesměla na stole chybět v poledne jako předkrm a večer třeba jako hlavní jídlo. I dnes by měla být součástí zdravého a vyváženého jídelníčku, ať už je zeleninová, luštěninová či s masem. A když venku mrzne, není nic lepšího, než talíř teplé polévky.



Výhodou polévek je bezesporu i fakt, že jejich příprava je obvykle rychlá, nenašpiníme při ní hory nádobí a před výplatou může odlehčit našemu finančnímu rozpočtu, aniž bychom trpěli hlady. Kromě praktických a materiálních pozitiv, **mají polévky značný význam především pro zdravé stravování.**

Polévky obsahují spoustu zeleniny různých druhů, a tedy jsou zdrojem vlákniny, minerálních látek a vitamínů. **„Díky nim dostanete nenápadně zeleninu i do dětí, které ji jinak odmítají jíst. Snáze ji také snědí a stráví senioři. Prostřednictvím polévek lépe zařadíme do jídelníčku i luštěniny,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Navíc nám polévky, zejména v zimě, kdy nebývá pocit žízně výrazný, pomáhají s dodržováním pitného režimu.

Nahradí i hlavní jídlo, ale...

Jako předkrm se lépe hodí vývary. Polévka může být ale i skvělým hlavním jídlem, například večeří. Nesmí v ní však být jen zelenina. **„V takovém případě je třeba myslet na to, aby v ní byl i dostatek bílkovin. Je důležité nechat v polévce vyvařit a rozkrájet do ní 100 až 150 gramů libového masa, nebo přidat vajíčko, do některých se hodí i sýr,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Při redukční dietě

Lidé s nadváhou, kteří drží redukční dietu, aby zhubly, by polévku k obědu jako předkrm jíst neměli. Tedy hutné, zahušťované. **„Vhodný je jedině vývar ze zeleniny nebo libového masa. Je-li maso tučnější, pak nechte vývar vyhladit a na povrchu ztuhlý tuk odeberte,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá. Vývarem s kousky zeleniny zaplníte žaludek a už nebudete mít takové nutkání sníst velké množství hlavního jídla. Případně po „zdravé“ verzi oběda, na kterou jste nebyli zvyklí, nebudete mít hlad.

Tukožroutská polévka

Byl to hit milovníků diet a mnozí stále její účinek pokoušejí. Skutečně nám pomůže k ideální postavě?

„Její jediný přínos je v tom, že tito lidé snědí tolik zeleniny, kolik jí v uplynulých pěti letech ani neviděli a v dalších zase neuvidí. I zde platí, že vše jedno druhové je pro zdravé hubnutí špatné. Pár kilogramů shodí, ale jo-jo efekt na sebe nenechá dlouho čekat,“ varuje Karolína Hlavatá.

Máme se bát jíšky?

Pro jíšku platí pravidlo: všeho s mírou. Lžice řepkového oleje a trocha mouky na 4 až 6 porcí polévky, v níž je hodně zeleniny, neuškodí. **„Problém je, že lidé někdy dávají na jíšku velké množství tuku a ještě ji zalijí tučným vývarem, pak už je to příliš. Ale v květákové či pórkové jí trocha nevadí,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Zahušťovat však nemusíme jen jíškou. Vyzkoušejte i jiné suroviny, například skleněné nudle, kroupy, různé druhy vloček, kuskus, hrášku, pohanku, nastrouhaný brambor a podobně. „Do bramboračky stačí nadrobit trochu chleba,“ říká dietoložka.



"Pytlíkové" plévky

Není nad doma uvařenou polévku, ale někdy nás skutečně tlačí čas a polévka z pytlíku mnohé vyřeší. **„Jednou týdně neuškodí, zejména pokud zvolíme polévku s logem Víím, co jím, která není hodně dosolovaná a neobsahuje trans mastné kyseliny,“** dodává Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024

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