magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 7. 2014 | Chjo

Jaké jídlo zvolit na dovolenou?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-jidlo-zvolit-na-dovolenou__s10010x8504.html

Konzervy a paštiky stále doprovázejí české turisty na jejich cestách po světě. Pokud však kupované konzervy nahradíte domácími, uděláte pro své zdraví hodně. Většina těchto výrobků má, stejně jako uzeniny, vysoký obsah tuku, soli a konzervačních látek.

Pravdou zůstává, že konzervy ušetří čas při přípravě pokrmů. Jaké jídlo tedy zvolit, abychom vařením strávili co nejméně času a přitom jedli nutričně hodnotnou stravu?

Nachystejte si vlastí konzervy

Málokomu se chce trávit dovolenou u sporáku, proto je dobré vybrat si takové potraviny, které budou rychlé na přípravu, ale zároveň **nutričně hodnotné**. Pokud cestujete autem a máte malé děti, se kterými se nechcete denně stravovat po restauracích, **nachystejte si vlastní konzervy**. „*Dobrou volbou jsou například vepřové plátky pečené se zeleninou, kuřecí maso na paprice, boloňská omáčka nebo hovězí plátky ve vlastní šťávě. Hotový pokrm nezahušťujte, až po okraj jím naplňte čistě vymyté zavařovací sklenice, dobře zavíčkujte a 25 minut nechte vařit. Na místě stačí jen pokrm ohřát a například přidat místní bylinky a uvařit přílohu,*“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Přibalte polévky a kaše

Logo Vím, co jím nesou polévky Knorr, které splňují kritéria na obsah soli, tuků a množství energie stanovené pro tento typ produktů na základě doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).

Vyzkoušet můžete také skvěle **chutnající luštěninové a zeleninové „paštiky“**. Kupované masové konzervy vyměňte za **fazole a sterilovanou**

zeleninu, přibalte i luštěninové polévky. Dobrou volbou jsou i **polévky z pytlíku**. U nich je potřeba hlídat obsah **soli a trans mastných kyselin**. „*Pokud zvolíme polévku s logem **Vím, co jím**, máme jistotu, že obsahuje **přiměřené množství soli a neobsahuje trans mastné kyseliny,***“ dodává dietoložka Karolína Hlavatá. Polévky z pytlíku, například právě ty označené logem Vím, co jím, se vyrábějí ze sušených surovin. Sušení je pro řadu potravin totiž lepší způsob konzervace než zavařování. Při zavařování dochází ohřátím na vysoké teploty ke zničení vitamínů, ale i vlákniny a syrových vláken. Například v sušených rajčatech jsou nejlepší hodnoty antioxidantu lykopenu.

Vítaným sladkým zpestřením na cestách mohou být **instantní kaše** (např. rýžová, jáhlová, pohanková, špaldová). Jídelníček doplňujte o **čerstvou zeleninu a ovoce, ke svačinám si namísto zmrzlin kupujte zakysané mléčné výrobky.** Ochutnejte tamní speciality, neomezujte se pouze na pizzu.

Pozor na švédské stoly

Dovolená se švédskými stoly také nemusí být spojena s nárůstem hmotnosti, jak se často stává. **Zkuste pouze dodržovat následující doporučení:**

- jídlo si vyberte najednou, nechoďte si opakovaně pro další porce. Budete mít přehled o tom, co jste snědli,

- jezte velké množství zeleniny a zeleninových salátů,
- neberte si zbytečně velké porce příloh, raději se zaměřte na ryby a libové maso.,
- dezert stačí jen jeden.

Zásobte se energií

Pokud trávíte dovolenou aktivně, např. na horách, zásobte se lehkými, zato **výživnými potravinami**. *„Dobrou volbou je **sušené ovoce**, může být i v **hořké čokoládě**, **proteinové nebo energetické tyčinky**, sušené maso, snacky s ořechy a medem, tvrdé sýry a tmavé chleby,“ radí* odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá

U tyčinek s polevou – i když se jedná o müsli tyčinky – si ale **dejte pozor**. Méně kvalitní čokoládová poleva může být zdrojem škodlivých trans mastných kyselin. U takových produktů stačí jen velmi malé množství na vyčerpání denního tolerovaného limitu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz