



# Hladové těstoviny? Jen je špatně vaříte!

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Hladove-testoviny-Jen-je-spatne-varite!\\_\\_s10010x8534.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Hladove-testoviny-Jen-je-spatne-varite!__s10010x8534.html)

Vyhýbáte se těstovinám, protože po nich máte hlad? Možná jen kupujete ty nesprávné a navíc je špatně upravujete. Z těstovin se totiž „hladové“ jídlo dá připravit velmi jednoduše, stačí je vařit déle, než by se mělo.



**„Těstoviny jsou zejména zdrojem sacharidů, které potřebujeme, abychom měli dostatek energie,“** vysvětluje nutriční poradkyně Zuzana Douchová, **proč by těstoviny měly být součástí vyváženého a pestrého jídelníčku.** Přestože mohou být na jednu stranu přínosem, na druhou představují i problém.

Pokud je vaříte déle než je potřeba, jsou chuťově ne zrovna ideálem a hlavně se stávají právě hladovým jídlem. **„Těstoviny by se měly vařit al dente, čím více je vaříme, tím více zvyšujeme jejich glykemický index a hrozí rozkolísání glukózy v krvi,“** upozorňuje Zuzana Douchová. Znamená to, že nám velmi rychle v krvi stoupne hladina cukru, co je na jednu stranu dobré, cítíme se zasytění. Stejně rychle, jak hladina cukru v krvi stoupla, však hned také klesne a my dostáváme hlad. I přesto, že jsme snědli dostatečně velkou

porci jídla. A co člověk udělá, když dostane hlad? Nají se... Tím začíná koloběh, na jehož konci stojí zbytečný nárůst hmotnosti, způsobený ukládáním tuku v těle.

Aby se z těstovin připravený oběd či večeře nestaly kalorickou bombou, je potřeba kromě správného vaření vědět ještě dvě důležité věci – jak je kupovat a s čím je jíst.

## Jak je kupovat?



*Logo Víím, co jím najdete například na semolinových těstovinách od společnosti REJ.*

Velmi důležitý je výběr těstovin, neměli bychom dát jen na barevnost obalu a akční cenovou nabídku v obchodech, ale důkladně se zajímat o to, co si za své peníze domů opravdu odnášíme. Znamená to, jak si na stránkách Víím, co jím říkáme pravidelně, důkladně si pročíst informace na obalu. Když na ně nevidíme, nestydět se požádat obsluhu, aby přečetla, co se na sáčku píše. Nespoléhat na rádoby doporučení: „Tyhle jsou dobrý, taky je domů kupuju a navíc jsou nyní za super cenu.“

**„Těstoviny vždy vybírejte semolinové, případně celozrnné varianty – pšeničné, žitné, pohankové,“** radí nutriční poradkyně. Semolina je pšeničná krupice umletá z tvrdozrnné pšenice, která obsahuje vyšší podíl lepku. Právě díky lepku se také mnohem lépe výrobky ze semoliny v kuchyni upravují, nerozváří se. Kupujte proto těstoviny s označením buď „semolinové“ či „z tvrdozrnné pšenice“.

Koukáte-li v regále raději po vaječných, potom vězte, že je to zbytečné. Vajíčko sice lehce zvýší obsah bílkovin v těstovinách, na druhou stranu ale jen velmi málo. Semolina je hezky žlutá, proto není nutné ji na rozdíl od jiné krupice dobarvovat například kurkumou či přidávat vejce.

## Jak je jíst?

Další častou chybou kromě vaření je jejich servírování. Zvolíme-li nekvalitní těstoviny a zároveň je připravíme nasladko, například s cukrem a mákem, nemůžeme se divit, že hlad a chuť na něco slaného či kyselého přijdou do půl hodiny. Sladká varianta je ideální jako malý dezert. Případně druhý chod po polévce bohaté na bílkoviny – maso, vejce, luštěniny, tofu...

Jak si z těstovin připravit dobrý oběd? Nejlépe s hromadou zeleniny a libovým masem, rybou, mořskými plody či sýry. Pokuste se však zapomenout na české varianty přípravy těstovin, tedy na tučnou smetanovou omáčku a sýry s vysokým obsahem tuku, třeba velmi často používanou nivu.

## Kuskus se nevaří

**„Mnoho lidí to stále neví, ale semolinová těstovina je i kuskus. Jeho výhodou je, že se nemusí vařit, je instantní,“** doplňuje nutriční poradkyně Zuzana Douchová. Stačí pouze zalít vroucí vodou a nechat chvíli odstát. Platí pro něj však stejná doporučení jako pro ostatní těstoviny, nezapomenout jídlo s ním připravené doplnit o dostatek bílkovin a zeleniny.