magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 8. 2014 | tla

Jak jíst u vody?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-jist-u-vody__s10010x8536.html

Léto bez relaxu u vody by nebylo celé. Kdo by se rád necachtal ať už v bazénu, v rybníku nebo řece. Při koupání ale pořádně vyhládne. Babičky říkaly, s plným žaludkem se nekoupej, jenže plavání, potápění, skákání spotřebuje spoustu energie. Co s tím?

Hladovět celý den by byl rozhodně nesmysl. Vybavit se řízky, nebo spoléhat na opékanou klobásu, hranolky, smažený sýr či párek v rohlíku ze stánku a pitný režim zajistit sladkou limonádou nebo pivem rozhodně nelze doporučit. Spolehněte se proto na vlastní zásoby, které můžete připravit a uchovat v duchu zdravého životního stylu.

Než vyrazíte k vodě, určitě se vyplatí investovat do malé chladící taštičky. Pokud jedete například do kempu na více dní, mohla by se vám hodit i lednice na zásuvku do auta. Uděláte si své zásoby ze zdravých pokrmů a nemusíte přitom přemýšlet o tom, zda vám v horku vydrží.

Vezměte s sebou lehká jídla

A co tedy u vody jíst, jak často a jaké porce? **„Mělo by to být něco lehčího, aby nám nebylo těžko a jídlo nás osvěžilo, obsahovalo dostatek tekutin. To je ovoce, jogurtové nápoje, zelenina. Chybět by nemělo ani pečivo. Nesmí nám chybět ani dostatek bílkovin – šunka, tvaroh, sýr a podobně. Pokud máme chladící tašku, nemusíme se obávat, že se zkazí,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Šunka s logem Vím, co jím od společnosti Le&Co je v praktickém balení, které k vodě jistě uvítáte.	*Sušenky společnosti REJ nesou logo Vím, co jím, protože splňují přísná mezinárodně stanovená kritéria na obsah škodlivých tuků a množství obsaženého cukru. Jistě oceníte i praktické kusové balení.*

Připravte si několik svačinek

Spíše než jedno velké jídlo se k vodě hodí několik menších svačinek. I sladké pečivo, nejlépe celozrnné sušenky bez polevy a náplně, müsli tyčinky. **„Nebo si doma můžeme udělat cereální vločkové sušenky. Máme-li malé děti, bude se hodit pár piškotů,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Zároveň

zdůrazňuje, že jenom sladké nestačí.

Zásobte se vlastním pitím

Pitný režim je u vody neméně důležitý. I v tomto případě ale raději spoléhejte na vlastní zásoby. Základem je čistá voda. K ní je dobré mít s sebou i ředěný džus nebo domácí ledový čaj s trochou medu a citrónovou šťávou. **„Den předem ho můžeme nechat zmrazit. V chladící tašce nám nahradí jednu ledovou bombičku a zároveň, až povolí, máme jistotu, že budeme mít při ruce kalíšek studené osvěžující trochu sladké tekutiny,“** radí dietoložka.

Kiosky ne!

Stravování z kiosků se raději vyhněte. Nejčastějším sortimentem, který stánkaři nabízejí, jsou těžká smažená jídla, která se nehodí nejen ke sportování, ale vůbec do zdravého jídelníčku. Nemůžeme si být jisti ani tím, zda jsou potraviny čerstvé a v horku správně uskladněné. Kiosky nenabízejí ani velký výběr kvalitního pití. Kromě balené vody seženeme ve stánku většinou jen sladké limonády.

Na alkohol dvojnásobný pozor

>Příjemné posezení na čerstvém vzduchu u vody si leckdo rád zpříjemní pivkem nebo sklenkou vína. Na alkohol si ale u vody dávejme dvojnásobný pozor. A nejde jen o to, že kalorie, které vyplaveme zase načerpáme zpátky. „**Alkohol bourá zábrany a pak člověk dělá hlouposti – plave daleko, přeceňuje síly, může skákat z míst, odkud by ho to jinak ani nenapadlo. Zvyšuje se riziko úrazu,“** varuje Karolína Hlavatá. Při pití alkoholu člověku hrozí také dehydratace. „Navíc alkohol maskuje hlad, člověk pak zapomíná jíst a vystavuje se i riziku hypoglykémie,“ dodává dietoložka.

Vlastní konzervy

Vypravujete-li se na více dnů do kempu, nebuďte líní a připravte si vlastní konzervy z čerstvých a kvalitních surovin a hlavně podle vaší chuti. K takovému základu stačí později jen přidat třeba smetanu, ohřát a kuře na paprice je jako od maminky. **„Příprava je jednoduchá. Uděláme si přírodní kuře, vepřové plátky na zelenině, pečeni, roládu, guláš, co máme rádi. Zaplníme tím vyvařenou sklenici až po okraj, uzavřeme a 20 minut sterilujeme. Konzerva je hotová,“** radí Karolína Hlavatá. K takovému obědu už jen přidáme chléb nebo uvaříme těstoviny či rýži. I vlastní konzervu ale

musíme uložit v chladící tašce. Pak vydrží několik dnů.

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