magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2014 | tla

Jak ve zdraví přežít vánoční večírky?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-ve-zdravi-prezit-vanocni-vecirky__s10010x8733.html

Konec roku nesmlouvavě dorazil a s ním již tradiční setkávání s přáteli a vánoční večírky. Také se už vidíte – nejméně jednou, někdy i víckrát týdně v restauraci či baru u skleničky, večeře, oběda či jen něčeho k zakousnutí k vínu nebo pivu? A v duchu už s pocitem provinění plánujete novoroční předsevzetí, jak se zpět dostat do formy?

Není nutné se vzdávat předvánočních společenských radostí, ani trpět pocity provinění a hlavně se propracovat k okamžiku, kdy na Nový rok přistoupíte ke skříni a zjistíte, že to, co vám nejvíc slušelo, už neobléknete. Stačí jen se na návštěvu restaurace připravit a přemýšlet nad tím, co si objednáte.

Informace předem

Teď nejspíš namítnete, že když chcete jít do restaurace, není šance na zdravé stravování. Jenže to je velký omyl. Stačí jen chtít a vybírat si jak v jídle, tak v podnicích, které hodláte navštívit. **„O dané restauraci je dobré předem něco vědět. Prostudovat si menu v klidu s předstihem pak zabrání tomu, že si nerozvážně vybereme to, co objednávají všichni okolo,“** radí obezitoložka a specialistka na zdravou výživu Václava Kunová. Spoustu informací o nabídce či kvalitě stravovacích zařízení či barů dnes již najdete na internetu. **„Tématu vhodnosti restaurací pro zdravé stravování, případně vhodné i pro hubnutí se věnuje také web www.scuk.cz,“** doporučuje doktorka Kunová.

Pozor na „all you can eat“

Existují však podniky, kterým byste se měli, pokud nechcete čelit pokušení přejíst se, vyhýbat. Doslova obloukem obejděte restaurace „all you can eat“, tedy „snězte, co se do vás vejde“. Menu obvykle nabízejí kolem osmi chodů a bez omezení si můžete za jednotnou cenu přidávat. Je to lákavé kulinářské dobrodružství, při kterém můžete ochutnávat a nemyslet na účet. V tom je ale zrada. **„Lidé tam snědí průměrně o 20 procent více,“** varuje Václava

Kunová.

Pozor na pečivo na stole

Ať už půjdete kamkoliv, přečtěte si už doma na webu jídelní lístek a vyberte si, co budete jíst. Plánu se pak držte. **„Pozor na pečivo na stole, především na jeho neuvědomělé pojídání,“** říká dietoložka.

Sdílet pokrm je past

Pastí mohou být i obložené mísy, grilované koleno či žebírka pro celý stůl, talíř hranolků, bramboráčků nebo nekonečné množství oříšků, mandlí a podobně. **„Pokud sdílíte pokrm s více lidmi, dávejte pozor, kolik si nandáváte,“** doporučuje doktorka Kunová.

Sklenka vína neškodí

Nezapomínejte na dostatečné zapíjení, samozřejmě neslazenými nealkoholickými nápoji. **„Mezi jídlem pijte vodu, například s citrónem, mátou, osvěžující je i voda s okurkou,“** radí obezitoložka. Na nežádoucích centimetrech na vašem těle se zcela určitě projeví alkohol. Nenechte se zlákat tvrdým alkoholem. Vůbec nejhorší jsou míchané nápoje, například tvrdý alkohol

s džusy nebo limonádami. **„Alkohol raději vynechejte, ale sklenka vína neuškodí,“** říká Václava Kunová. Máte-li pocit, že o pouhé vodě celý večer nevydržíte, zkuste vinný střik, nejlépe 1 dcl vína do půllitru vody či sody.

Máte právo se ptát

Odevzdaná pokora v restauraci rozhodně není na místě. Pamatujte si, že za svoje peníze nejste povinni sníst všechno, jak to stojí a leží. Než si objednáte, máte právo se informovat. **„Ptát se lze na cokoli a z reakce obsluhy zjistíme, jak si restaurace svých hostů váží. Samozřejmě i vaše požadavky musí mít zdravé meze – nemůžete chtít z původního pokrmu udělat něco úplně jiného,“** dodává Václava Kunová.

O co se zajímat?

- Například jak byl pokrm připraven. **„Ideální je vaření, pečení, grilování, pošírování, restování v malé vrstvě tuku,“** radí obezitoložka. Podle ní máte právo i na další dotazy typu:
- Zdvojnásobíte, ztrojnásobíte mi porci zeleniny?
- Zmenšíte mi porci přílohy, aby mě to zbytečně na talíři nelákalo?
- Tři sta gramů steaku nesním, můžu si dát poloviční velikost?
- Odstraníte mi z masa přebytečný tuk? (Nejedná se o nitrosvalový ve

steaku.)

- Ještě než se do jídla pustíte, máte právo vědět, zda vám pak polovinu zabalí s sebou.
- Můžu raději předem odmítnout košíček s chlebem a „máslíčkem”?
- Pokud si dám salát, můžu si upravit některé ingredience? Například bez slaninových kousků, bez sýra, bez krutonů nebo krutony zvlášť, abych si mohl dát jen poloviční množství?
- Můžu dostat zvlášť zálivku?
- Mohu dostat místo majonézové zálivky vinaigrette nebo salsu? Místo tatarky citron?
- Máte lehký dezert? Sorbet nebo dezert na bázi tvarohu či ricotty?
- V kvalitní restauraci by se neměli nad vašimi dotazy podivovat, ale naopak by vám měli být schopni vyjít vstříc.

Tohle by mělo být tabu

Podle Václavy Kunové patří mezi nejčastější prohřešky stolování v restauracích velké porce, konzumace smažených pokrmů, pizzy, sladkostí a sladkých nápojů, koktejlů. Pokud právě tyto „lahůdky“ si nechcete upřít, pak je třeba mít na paměti, že jednou za čas vás výjimka „nezabije“. Je ale také dobré takové zhřešení vykompenzovat lehčím jídlem po zbytek dne a pohybem, například delší svižnou procházkou nebo, bydlíte-li v 7. patře, místo výtahu použijte

schody.

Co si dát?

Takto by mohlo podle doktorky Václavy Kunové zdravé menu v restauraci vypadat.

Předkrm: Salát z červené čočky s tvarohovým kozím sýrem a ořechy

Složení a nutriční benefity: Červená čočka – bílkoviny, vláknina. Mrkev, petržel řapíkový celer, cibule šalotka – vláknina, karoteny. Kozí sýr – kvalitní bílkoviny, vápník, vitamin A. Ořechy – polynenasycené mastné kyseliny, vitamin E. Citrónová šťáva – vitamín C, flavonoidy. Olivový olej –
mononenasycené mastné kyseliny.

Polévka: Dvojitý hovězí vývar s domácími nudlemi

„Zasytí a zahřeje při nízké energetické hodnotě. Je samozřejmě domácí, obsahuje tedy méně soli, žádný glutaman sodný. Dvojitý vývar znamená, že se zelenina použitá při vaření masa vyhodí a pak se na polévku použije čerstvá, opeče se krátce na tuku, a tak si zachová více vitamínů," objasňuje obezitoložka.

Složení a nutriční benefity: Hovězí vývar – minerální látky získané vyluhováním masa a zeleniny. Kořenová zelenina – vláknina. Hovězí maso – kvalitní bílkoviny, dobře vstřebatelné železo. Nudličky do polévky – lecitin z vaječného žloutku.

Hlavní chod: Filet z halibuta na hráškovém pyré s bazalkou

„Pokrm má nízkou energetickou hodnotu, hráškové pyré nahrazuje klasickou škrobovitou přílohu a menu odlehčí, což je důležité zvláště večer, a dodá živiny. Pokrm má velmi nízký glykemický index a nízkou sacharidovou nálož a je vhodný i pro bezlepkovou dietu," říká Václava Kunová.

Složení a nutriční benefity: Halibut – kvalitní bílkoviny, omega3 kyseliny, jód, selen. Zelený hrášek – vitamín K, kyselina listová, vláknina. Citrónová šťáva – vitamin C, flavonoidy. Česnek – sirné sloučeniny. Bazalka – vitamin K, kyselina lisová, karoteny. Olivový olej – mononenasycené mastné kyseliny.

Dezert: Sorbet z čerstvého manga

„Na závěr večeře uspokojí chuť na sladké při nízké energetické hodnotě a zanedbatelném množství tuku," dodává obezitoložka.

Složení a nutriční benefity: Mango – karoteny, vitamín C.

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