



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 19. 12. 2014 | tep

Jak na zdravější štědrovečerní večeři

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-na-zdravejsi-stedrovecerni-veceri__s10010x8762.html

Vedle koled, dárků a ozdobených stromků s sebou vánoční svátky přinášejí i každoroční obavy. Zvládnou se letos nepřejídat? Odolám vánočním dobrotám? Abyste zapnuli kalhoty i na Nový rok, dejte pozor hned na začátku Vánoc a připravte si letos zdravější štědrovečerní hostinu.



Smažený kapr a bramborový salát – to je klasika českých stolů na Štědrý den. A první hřebíček do rakve nutričně vyvážené večeře, dalo by se dodat. **Tuku a energie je v nich prostě příliš.** „Smažený kapr obsahuje dvojnásobné množství energie než třeba pečená ryba. Problematický je i majonézový salát, pokud pro jeho přípravu použijeme zbytečně velké množství majonézy, protože v klasické majonéze je často více než 80 % tuku,“ varuje nutriční poradkyně Zuzana Douchová. Další tuky se do štědrovečerní přílohy vmíchají v podobě uzenin.

Na salát zlehka

Boj o zdravější bramborový salát se možná zdá marný. Zlepšit jeho nutriční kvalitu ale nemožné není. „K přípravě můžete použít buď **menší množství majonézy** s vyšším obsahem tuku, nebo **majonézu nízkotučnou**. Část lze také nahradit jogurtovým dresinkem nebo zakysanou smetanou,“ doporučuje

potravinářská technoložka Jana Dostálová. Variantou je i salát oblíbený u našich německých sousedů – úplně bez majonézy.

„Pokud se pro výrobu majonézy používá řepkový olej, lze konzumaci menšího množství doporučit i z hlediska příjmu kyseliny linolenové, které přijímáme ve stravě málo,“ vyjmenovává výhody dobře vybrané majonézy Dostálová. Orientovat se můžete rovněž podle loga Vím, co jím, které dává tip na vhodné light majonézy.

Pozor na špatné tuky

Nad kaprem na talíři by srdce výživových specialistů mělo zaplesat. Češi totiž rybám na chuť zatím moc nepřišli. Je to škoda. V jídelníčku by se měly objevit alespoň **dvakrát týdně**, protože dodávají omega 3 mastné kyseliny. Ryb se proto nemusíte bát. V jejich případě dokonce platí čím tučnější, tím lepší (hlavně tučné druhy mořských ryb). Problematická je zejména jejich úprava - a to smažení na velkém množství tuku. Českou tradici tak zkuste letos změnit. Stačí několik triků a ani nároční strávníci nepoznají, že letos je večeře jiná, zdravější.

Na úvod se vyhněte hlavně smažení na **přepáleném či nevhodném tuku**. Opatrní by měli být například vyznavači **sádla**, jehož popularita roste v

souvislosti s návratem k české kuchařské tradici. Vykazuje sice dobrou tepelnou stabilitu pro smažení na pánvi, ale obsahuje nasycené mastné kyseliny a také cholesterol, které jsou špatné pro naše srdce a cévy. Dobrou službu neudělají ani **panenské rostlinné oleje nebo máslo** a margaríny se sníženým obsahem tuku. Máslo například obsahuje bílkoviny, jež se při smažení rozkládají na toxické a karcinogenní sloučeniny a cholesterol, který se oxiduje. Existují ale i výjimky - třeba rostlinný roztíratelný tuk Flora Gold s logem Víť, co jím. Má 70 % tuku a hodí se pro studenou i teplou kuchyni na vaření, krátkodobé restování, pečení, dušení, dochucení teplých pokrmů.



Na tuky s ubrouskem

Nutriční poradkyně Zuzana Douchová doporučuje používat oleje určené k tepelné úpravě: „Ideální jsou **řepkové** pro výhodný poměr omega 6 a omega 3 mastných kyselin.“ Nesáhnete vedle ani u pokrmových tuků, fritovacích olejů nebo rafinovaného olivového oleje. Přebytečné mastnoty se lze zbavit i mechanicky - po dosmažení pokrm vysušit papírovým ubrouskem nebo kapra na vteřinu **ponořit do hrnce s vroucí vodou**.

Anebo se nenechte svazovat tradicí a experimentujte. Kapra nechte plavat v jihočeském rybníku a kupte si třeba čerstvého lososa, tresku nebo tuňáka. Mořské ryby obsahují oproti sladkovodním více příznivých omega 3 mastných kyselin a navíc i jod. Rizikovému smažení se vyhněte úplně. Maso **pečte, poduste v páře nebo opečte** na pánvi.

Tuky na smažení

Tuky vhodné

- fritovací oleje
- rostlinné oleje – řepkový, rafinovaný olivový
- tekutý emulgovaný tuk

Tuky méně vhodné

- pokrmové tuky – obsahují více nasycených mastných kyselin
- sádlo – obsahuje více nasycených mastných kyselin i „špatný“ cholesterol

Tuky nevhodné

- tuky s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin - slunečnicový olej
- tuky obsahující vodu: margaríny, máslo - obsahuje i bílkoviny, které se rozkládají na toxické a karcinogenní sloučeniny a cholesterol, jež se oxiduje

Copyright © 2024

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