



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 31. 12. 2014 | tla

Jaké zobat o svátcích ořechy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jake-zobat-o-svatcich-orechy__s10010x8768.html

Patříte mezi milovníky ořechů a na svátečním stole u vás nikdy nesmějí chybět? Děláte dobře. Ořechy by však měly být součástí zdravého jídelníčku celoročně. Dokonce i dietáři snažící se zredukovat hmotnost si na nich mohou smlsnout. Vždy však musíme vědět jaké si vybrat, kolik jich sníst a také kdy.



Oříšky by měly být součástí snídaňových směsí, skvělé jsou jako součást dopolední i odpolední svačiny, případně oběda. Zobat je ale po večeři u televize, na to bychom měli zapomenout.

Proč je jíst?

"Ořechy jsou výborným zdrojem rostlinných zdravých tuků a bílkovin, minerálních látek a vitamínů," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a doplňuje: **„Ale pozor na vysokou energetickou hodnotu, 100 gramů ořechů má přibližně stejné množství jako tabulka čokolády. Proto mlsat po hrstech a nikoli po pytlíkách.“**

Pravidelná konzumace různých druhů ořechů prospívá srdci a cévám. Díky obsahu nenasycených mastných tuků dochází ke snížení takzvané „zlého“ LDL cholesterolu a naopak se zvyšuje v krvi hladina „hodného“ HDL. Mezinárodní

studie potvrdily, že lidé, kteří schroupou každý pár ořechů, mají nižší hodnoty krevního tlaku. Dokonce se uvádí, že jsou prevencí proti vzniku cukrovky 2. typu, důvodem je zřejmě obsah látek s protizánětlivým účinkem.

Zapomeňte na pražené a solené

„Ořechy doporučuji konzumovat určitě pouze nesolené a nepražené, volit tedy natural,“ radí Zuzana Douchová. Pražení či jiná tepelná úprava snižuje množství prospěšných látek, přicházíme tedy o to pozitivní co ze skořápkových plodů, jak se ořechům říká, můžeme získat.

A pokud si vybíráte v obchodech balení solených ořechů, můžete sice profitovat z jejich příznivých účinků, ale zároveň dáváte svému tělu zabrat. Vysoký příjem soli zvyšuje krevní tlak, přispívá k obezitě a celkově k metabolickému syndromu. Navíc nepropívá ani ledvinám. **„Slané navíc podporuje chuť k jídlu a sníte jich více,“** upozorňuje nutriční terapeutka.

Kolik jich sníst?

Kardiologové uvádějí, že denní příjem zhruba 20 gramů ořechů je doporučovaný a prospěšný, již v takovém množství je obsaženo dostatečné množství prospěšných látek působících na hladinu cholesterolu v krvi, tak na

srdce a cévy. Vždy záleží na tom kdy a kdo si je dá. Rozdílné množství si jich nasype na zeleninový salát s rybou či libovým masem člověk, který se snaží snížit hmotnost (i takovým lidem je nutriční odborníci doporučují), a třeba žena, která se pravidelně dva až třikrát týdně věnuje sportu.

Tloustne se po nich

Na jednu stranu je tuk v nich obsažený pro zdraví prospěšný, na druhou je velmi zrádný. Rostou po něm špeky! 100 gramový pytlík ořechů jako mlska obsahuje v průměru až 70 gramů tuku. Průměrný denní příjem tuku dospělého je přitom 65 až 90 gramů. A přebytek se z těla nevypaří, ale pěkně uloží na horší časy.

Mandle, kešu či vlašské

Jaké ořechy v obchodě vybrat? Záleží na chuti, ideální je stejně jako třeba u vloček ke snídani, kdy si mícháme různé druhy, připravit si o ořechovou směs. Mohou v ní být mandle, kešu, [vlašské](#), lískové, makadamové, para ořechy, pistácie, i piniová semínka. Každý si volí ty, které mu chutnají.

Takto namíchaná směs může být skvělou „železnou zásobou“ pro chvíle, kdy nemáte možnost se nasvačit či nestíháte oběd. Stačí si do malé krabičky trochu

odsypat a mít ji neustále v pohotovosti v tašce. Pokud si nejste jistí, zda odhadnete jaké množství si dát, doma si je zkuste odvážit. Potom si můžete sezobnout pět, deset, patnáct oříšků bez pocitu černého svědomí. A hlavně, skvěle nasytí a jsou nejen zdravější volbou než například hamburger z rychlého občerstvení, ale i levnější.

Pozor na kokos

Mezi oblíbené sváteční mlsání patří i kokosové plátky, u těch však opatrně. **„Kokos se od ostatních ořechů odlišuje vysokým obsahem nasycených mastných kyselin, proto to s jeho konzumací nepřehánějte,“** dodává Zuzana Douchová.

Copyright © 2024

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