magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 2. 2016 | tla

Teplé jídlo má svůj význam

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Teple-jidlo-ma-svuj-vyznam__s10010x8810.html

Musíš mít něco teplého do žaludku, říkávala babička a trvala na tom, že ráno to chce teplý čaj. Studený oběd nepřicházel do úvahy vůbec, naopak bez teplé polévky odmítala druhé jídlo, samozřejmě také teplé, servírovat. Nad večeří občas přimhouřila oči. Jak to tedy s tím teplým do žaludku doopravdy je? Skutečně ovlivňuje naše zdraví?



Záleží na úhlu pohledu. Jak se říká, všechno souvisí se vším. Jídlo není jen věcí výživy těla, ale také ovlivňuje harmonii psychickou a právě v tom může hrát teplé jídlo významnou roli. Pravdou také je, že tepelnou úpravou některých potravin se zvyšuje využití nutričních látek, které jsou v ní obsaženy.

Roli hraje roční období

Teplé jídlo není pro naše zdraví nutností, ale ani odborníci na stravování jeho význam nepodceňují. **„Je pravda, že teplé jídlo člověka zahřeje a je mu pak lépe,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Svou roli v tom samozřejmě hraje také ročním období. Teplé oceníme většinou na podzim a v zimních měsících.

Odbytý oběd nás pronásleduje celý den

Podle Karolíny Hlavaté by jedno jídlo denně teplé být mělo. „Obecně platí, že se vyplatí jít na oběd, a to i v případě, že se snažíme hubnout. Když odbudu oběd, táhne se to se mnou po zbytek dne. Člověk je pak nespokojený, neukojený, stále něco hledá. Vařený oběd by měl být, i když nemusí hlavnímu jídlu nutně vždy předcházet polévka," dodává dietoložka.
Nejde o to, že byste si například sýrem s pečivem zkazili žaludek, ale jde hlavně o onen pocit uspokojení z jídla. **„Konzumace jídla je složitý proces. Není to jen o tom, něco zhltnout. Důležité je, jak pokrm vypadá, jak se u jídla cítím, s kým ho sdílím. Je to pro člověka jedna z nejdůležitějších událostí během dne. A teplé jídlo prostě nezhltnete v běhu za povinnostmi. Přece jen člověka přiměje se na chvíli zklidnit. V tom je jeho velký význam,"** objasňuje Karolína Hlavatá.

Teplá polévka ideální večeře

I když by oběd měl být hlavním a největším jídlem dne, stane se v naší uspěchané době, že teplý ho prostě nezvládnete. Ozdravný rituál pro náš organismus dokáže dobře zajistit teplá večeře. **„Vhodná je sytá polévka, nikoliv ale malá mistička. Má-li být plnohodnotnou večeří, tak by jí**

mělo být 400 mililitrů. Ideální je luštěninová, rybí. Může být hustější. Není třeba se bát ani zápražky. Vždyť na ni potřebujeme lžíci oleje a lžíci mouky. Když si představíme, že to vše se rozprostře na čtyři porce, není to nic hrozného,“ říká Karolína Hlavatá.



RECEPT: HRÁŠKOVÁ POLÉVKA S UZENÝM TOFU



RECEPT: VIETNAMSKÁ DRŮBEŽÍ POLÉVKA PHO

Správně ohřívat

Málokdy se nám podaří servírovat jídlo hned, jak ho dovaříme. Něco také zbude třeba na zítra, a proto je důležité pokrm správně ohřívat. **„U polévek je zbytečné je dlouho znovu převařovat, abychom pak neměli ze zeleniny kaši,“** upozorňuje dietoložka.

Jiné pokrmy je vhodné podlít vodou a zahřívat pod pokličkou, abychom zajistili

dostatečné prohřátí jídla ve všech částech tak, abychom nepřišli o všechnu šťávu a zbytek nezůstal uvnitř studený. **„Dobrá je také pára. Zejména zeleninu je vhodné napařit. Problémy mohou být s mikrovlnnou troubou, která ohřívá různé části pokrmu jinak,“** říká dietoložka. Zároveň varuje před opékání na oleji. Jednak tím zvýšíme energetickou hodnotu pokrmu a také riskujeme jeho připálení.

Teplé někoho lépe zasytí

Teplá kuchyně může mít také pozitivní význam pro hubnutí. Někteří lidé totiž poté, co snědí něco teplého, pociťují menší hlad. Není to ale pravidlo, takže si to každý musí vyzkoušet sám. Pro hubnutí je samozřejmě hlavní kalorická hodnota pokrmu, obsah tuků a cukrů.

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