magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 4. 2015 | tla

Já rád játra, ty rád játra…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ja-rad-jatra,-ty-rad-jatra…__s10010x9075.html

Dáte si čas od času jatýrka na roštu, játra na cibulce či do polévky zavaříte játrové knedlíčky a hned máte svátečnější oběd? Co myslíte, děláte dobře, nebo je vhodnější vnitřnosti z jídelníčku zcela vyřadit? Nutriční terapeutka Zuzana Douchová říká: „Náš jídelníček má být pestrý a játra do něj určitě patří. Připravovat je můžeme i dětem.“ Přesto dodává jedno výrazné ALE…

Velmi často se objevuje názor, že játra bychom jíst neměli. Jsou přece orgánem, kde se stahují všechny škodliviny a ony jako „filtr“ jich mají za úkol tělo zbavovat. **„Určitě bych z tohoto důvodu játra jako potravinu nezavrhovala. Když máte obavu, sáhněte například po drůbežích. Kuřata žijí jen velmi krátce, není třeba mít obavy, že se v nich uloží nějaké škodlivé látky a my je zkonzumujeme. Navíc Státní veterinární správa provádí pravidelné kontroly a testy a žádná rizika nebyla prokázána,“** mírní obavy Zuzana Douchová.

Ideál, dvakrát za měsíc

Do jídelníčku bychom jatýrka měli zařazovat ideálně dvakrát do měsíce. **„Z výživového hlediska se dají nazvat nutriční bombou – obsahují zejména plnohodnotné bílkoviny, nechybí žádná důležitá**

aminokyselina,“ udává první důvod, proč bychom na ně neměli zapomínat. Dále jsou výborným zdrojem vitamínu B12 a železa, s jejich nedostatkem se potýkají především dívky a ženy. Játra jsou tak výbornou potravinou proti chudokrevnosti.

Těhotné pozor!

Játra jsou také velkým zdrojem vitamínu A. Ten pomáhá našim očím přizpůsobovat se při přechodu ze světla do tmy, je nezbytný pro správné fungování reprodukčního systému, vývoj placenty, tvorbu kostí a zubů, zvyšuje odolnost proti infekcím.

Opatrné by s konzumací však měly být těhotné ženy. **„Zvýšené množství vitamínu A může mít škodlivé účinky na vývoj plodu a může tak způsobit vrozené vady. Rizikový je zejména v prvních 10 týdnech těhotenství, opatrná by však žena měla být po celou dobu gravidity,“** upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Játra a cholesterol

Přečtěte si článek věnovaný paštikám

V játrech je i velké množství cholesterolu, proto nebývají doporučována lidem s jeho vysokou hladinou v krvi. Kromě cholesterolu na druhou stranu obsahují i velké množství lecitinu, který pomáhá jeho hladinu naopak snižovat. Jestli dodržujete lékařem doporučenou dietu, jednou za čas by játra neměla uškodit ani vám.

A co děti?

Rozčiluje vás, když vidíte na jídelním lístku ve školce či školní jídelně játra. Obavy mít opravdu nemusíte. **„Jak jsme uvedli, játra jsou nutričně hodnotnou potravinou. Patří i do jídelníčku dětí. Pro nejmenší bych však doporučovala sáhnout po játrech drůbežích než vepřových,“** doporučuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová a přidává: **„Játrová omáčka a rýže je pro děti, a nejen pro ně, mnohem vhodnější volba, než chléb**

namazaný játrovou paštikou.“

Kuřecí jsou „lehčí“

Pokud si musíte hlídat energetickou hodnotu pokrmu, pak určitě sáhněte po kuřecích. Ve srovnání s vepřovými vychází jejich energetická hodnota 502 kJ vs. 573 kJ pro vepřová ve 100 gramech.

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