magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 1. 2016 | tla

Není tvaroh jako tvaroh

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neni-tvaroh-jako-tvaroh__s10010x9532.html

Také jste šli razantně na věc? Jen co skončily svátky, vánoční a novoroční hodokvas, dali jste si úkol: musím se vrátit na původní hmotnost? Nasadili jste si dietu a teď ji sice poctivě ještě dodržujete, ale stále máte hlad? Žaludek byl zřejmě zvyklý na jiné porce a tělo na jinou energetickou nálož. Jak se škrundání a chutím vyhnout? Každopádně musíte jíst! Potravina, která s omezením příjmu jídla může pomoci, je tvaroh.

Na přelomu roku přibere podle průzkumů cca 60 procent žen a 85 procent mužů. Nejčastěji jde o dvě až čtyři kila. V lednu se je snaží shodit. Mnohdy je ale výsledek takový, že po speciální dietě od kamarádky, případně podle některého z umělců, sice do měsíce zhubnete, dokonce i víc, ale do léta máte hmotnost stejnou jako po svátcích, nedej bože vyšší. **Výkyvům jde zabránit právě jídlem.**

Zdroj: cheese in wooden bowl z Shutterstock

Zapomeňte na diety

Zapomenout bychom měli na všemožné diety. **Důležité je přemýšlet o tom co jíme.** Pokud jsme se o svátcích ládovali cukrovím, vánočkou – jde o jídlo bohaté na cukr a tuk, klobásy, řízky, ořechy – ty jsou plné tuku, kandované ovoce – v něm jsou hromady cukru. **Nyní musíme odlehčit.**

Jestli ale začnete rozumně, vsadíte na racionální výživu. Když budete dodržovat její zásady, trpět nemusíte. **Důležitá je „přírodní“ úprava pokrmů s použitím jednoduchých potravin** – celozrnné mouky, ovesných vloček, tmavého pečiva, celozrnného chleba, celozrnných těstovin, hnědé rýže, brambor, nejlépe vařených ve slupce, veškeré zeleniny, čerstvých a mražených ryb, kuřecího, telecího, králičího masa, zvěřiny, sójového masa, polotučných sýrů a jogurtů. A když jsme u mléčných výroků, tak nesmíme zapomenout na tvaroh!

Skvěle zasytí

„Tvaroh se vyznačuje vysokým podílem kvalitních bílkovin. Ve tvrdém je dokonce více bílkovin, než v mase,“ uvádí jeho velké plus dietoložka Karolína Hlavatá a hned pokračuje: **„Bílkoviny hodně sytí, tvaroh napomáhá jednak udržovat redukční režim a zároveň celkově napomáhá i hubnutí.“**

Má nízký glykemický index, proto „nerozkýve“ hladinu krevního cukru a nemáme po jídle s ním hned hlad a chutě - "mlsný jazýček".

„Zároveň je tvaroh výborným zdrojem vápníku, který také napomáhá redukci hmotnosti. Je to u něj vědecky prokázané. Vápník je také

prevence osteoporózy, je důležitý nejen v dětství, u žen v době těhotenství a kojení, ale celkově v průběhu celého života člověka, žen i mužů,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Jenže, jaký koupit…

Nabídka tvarohů je v obchodě velice široká. Ne každý však je pro období štíhlení tím pravým.

Chybu neuděláte, pokud si domů přinesete tvaroh tvrdý. Nemusíte ho používat jen na knedlíky. Je skvělou „bílkovinou“ do zeleninového salátu, přidat ho můžete nastrouhaný třeba i do karbanátků. Zvýšíte v nich obsah bílkovin a zjemníte je. Kuřecí a hovězí maso má průměrný obsah 20 gramů bílkovin na 100 gramů, tvaroh více než 26 gramů.

Tvrdý tvaroh je takřka bez tuku, obsahuje ho průměrně půl až jedno procento! Což je pro nás v tomto období výhodou.

Z ostatních tvarohů – měkkých, hrudkovitých, jemných, uzených, bychom měli do nákupního košíku vybírat **ideálně polotučné a nízkotučné.**

Kuchyňská úprava je pak už na každém, podle preferencí chutí. **„Výhodou je, že si tvaroh může každý ochutit jak chce. Přidáním zeleniny či ovoce**

zvýšíme objem pokrmu. Člověk může sníst velkou porci o relativně nízké energetické hodnotě,“ připomíná dietoložka Karolína Hlavatá.

Kručet v břiše nám po něm jen tak určitě nebude. Tvarohem lze „nastavit“ sacharidové pokrmy – obilné kaše. Když bude rodina škemrat o bábovku, udělejte tvarohovou, ať si můžete dát také kousek. Ke svačině jim pak i sobě můžete připravit mléčný koktejl. **„Pro zvýšení sytícího efektu je dobré přidat lžíci tvarohu a třeba lžíci sušených pšeničných klíčků s otrubami. Energetická hodnota nebude o tolik vyšší, ale budete mít jistou sytící bombu,“** radí Karolína Hlavatá.

Kolik ho sníst?

Jedna porce pro ženu je přibližně 100 gramů, 150 gramů pro muže a pro dítě cca 50 gramů.

Zapomeňte na sladké

Kromě tučných tvarohů, bychom měli v období, kdy se snažíme zhubnout, zapomenout i na kupované sladké tvarohy a tvarohové dezerty. A pokud už na ně budete mít chuť schválně si v obchodě porovnejte jejich energetické hodnoty s tvarohem „čistým“. Ona vás zaručeně přejde. **Sladký si můžete**

připravit doma, stačí přidat ovoce.

Neradi tvaroh?

Nejste-li tvarohoví, a přesto chcete sáhnout po potravině plné bílkovin s minimem tuku, kupte si olomoucké tvarůžky. Tuku obsahují jen jedno procento. A v případě, že máte rádi tvaroh i syrečky, udělejte si z obojího skvělou pomazánku.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz