magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 7. 2016 | tla

Jak mlsat zdravě a ubránit se chuti na sladké

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-mlsat-zdrave-a-ubranit-se-chuti-na-sladke__s10010x9856.html

Sto lidí, sto chutí. Jistě toto staré české rčení znáte. Každý člověk může mít rád jinou chuť – někdo preferuje chuť slanou, jiný pálivou a někdo má rád chuť sladkou. Mlsat jde ale i zdravě a častým chutím na sladké leckdy můžeme i předejít.

Kdo nejí pravidelně, často více mlsá

Pokud vynecháváte snídani či oběd, jíte ve spěchu a mezi jednotlivými jídly máte velké pauzy, může vás chuť na sladké trápit během dne častěji – **chutí na sladké tělo hlásí, že je hladina cukru v krvi (glykémie) nízká.** Často v

takové chvíli člověk sáhne po potravinách obsahujících jednoduché sacharidy (sladkosti, sladké nápoje). Pomůže, pokud si nastavíme pravidelný režim, nebudeme vynechávat hlavní jídla a při pocitech hladu mezi jídly zařadíme malou svačinu. Kdo ze svého jídelníčku vyřadil přílohy, neudělal nejlépe. **Zdroje složitých sacharidů, mezi které přílohy patří, je důležitou součástí vyvážené stravy.** Preference celozrnného pečiva či žitného chléba, luštěnin, celozrnných obilovin a pseudoobilovin (rýže natural, celozrnných těstovin, jahel, pohanky, quinoy, aj.) či brambor pomáhá předcházet velkým výkyvům glykémie v průběhu dne ,a tím také potřebě mlsat.

Emoce a „chutě“ spolu souvisí

Chuť na sladké můžeme také mít když nás někdo rozčílí – dobrotou se odměníme a pomůže nám ke zklidnění. Pokud se v podobné situaci nacházíte často a nezůstane jen u malého kousku sladkého, ale „padne“ třeba celá tabulka čokolády nebo balení sušenek, zkuste najít jiné řešení. Zmačkejte list papíru nebo antistresový míček, zakřičte si nebo bouchněte dlaní do stolu. Můžete také zkusit pomalu a hluboce dýchat, než rozčilení opadne. Řada lidí si také nedokáže odpoledne představit bez šálku kávy, ke kterému patří něco sladkého – sušenka, koláček, kousek dortu nebo jiná sladkost.

Vyměňte čokoládu za čokoládu

Místo sušenek nebo mléčné čokolády zkuste chuť na sladké uspokojit malým kouskem kvalitní čokolády s vyšším obsahem kakaové hmoty – ve složení hledejte množství kakaové hmoty 60 % a výše. Čokoládu nekousejte, ale nechte čtvereček pomalu rozpustit v ústech. Na trhu je řada různých variací chutí – s chilli, mátou, mořskou solí, zeleným čajem, zázvorem či pomerančem, kávou – jistě si mezi nimi najdete svého favorita.

Běžné sušenky můžete nahradit doma pečenými „sušenkami“ z ovesných vloček s kousky ořechů a trochou sušeného nepřislazovaného ovoce spojených medem a vajíčkem. Připravte si menší misku ovocného salátu nebo dezert z čerstvého ovoce s agarem či želatinou ochucenou trochou ovocné šťávy, medem nebo sirupem z agáve. Zdravějším mlsáním „na cesty“ může být i několik kusů nedoslazovaného sušeného ovoce. **Vyzkoušejte třeba mochyni (physalis) - plody jsou drobné, mají jemnou sladko-kyselou chuť, která v horkých dnech i osvěží.**

Tipy na zdravá sladká jídla

Pokud máte rádi sladké snídaně, **vyzkoušejte třeba kombinaci celozrnných křupavých špaldových lupínků** s polotučným bílým jogurtem a na kousky nakrájeným čerstvým ovocem. Můžete si připravit i palačinku ze špaldové nebo pohankové mouky s mlékem, kterou naplníte měkkým nebo polotučným tvarohem šlehaným s trochou medu a citronové kůry. Pokud použijete pánev s kvalitním nepřilnavým povrchem, můžete palačinku připravit zcela bez oleje nebo jen na minimálním množství oleje.
Kombinace mléka a mléčných výrobků s ovocem se skvěle hodí na letní svačiny – vychlazené smoothie z lesního ovoce a mléka nebo jogurtu osvěží a zažene jak chuť na sladké, tak i hlad.

- Chuti na sladké se vyhne jen málokdo, určitě je ale možné mlsat zdravěji. Záleží jen na nás, čím se rozhodneme chuť na sladké zahnat. Vyzkoušejte, co bude vyhovovat vám!

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