magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 3. 10. 2016 | Marcela Avramopulu

Zdravé stravování v české restauraci?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-stravovani-v-ceske-restauraci__s10012x10007.html

I když je česká kuchyně proslulá těžkými, mastnými jídly, tak i v ryze českých restauracích se dá vybrat jídlo, které se blíží zdravější variantě. Česká kuchyně se leckde navrací k původním tradicím a surovinám. Někde najdeme i pokrmy obsahující kroupy, pohanku či různé druhy luštěnin. Pak stačí jen doplnit porci zeleniny a máme vyhráno.

Zdroj: Stravování v restauraci ze Shutterstock

Zdravější varianta je když …

Pokrm obsahuje správný poměr všech tří základních složek. První z nich je **porce méně tučných bílkovin**, tedy libové maso, ryby nebo luštěniny. Druhou složkou na talíři by měla být **porce polysacharidů**, s nízkým nebo

středním glykemickým indexem – sem patří rýže, vařené brambory, těstoviny z tvrdé semoliny uvařené al dente. Poslední, neméně důležitou složkou je **porce zeleniny** – může být ve formě salátu nebo tepelně opracované zeleniny (restovaná zelenina, dušená, vařená, pečená).

Čemu se vyhýbat

Shrnout se to dá do slova tuk. Ten se skrývá v jídelníčku v různých podobách. **Smažené** – hranolky, krokety, řízky, obalované rybí filé, smažený sýr, ale i obalovaný květák nebo žampiony. Ať je obsah v těstíčku sebezdravější, obal samotný s sebou nese tolik tuku, že se zdravým pokrmem takové jídlo nakonec nemá nic společného. **Vyhnout bychom se měli i smetaně** – nemusí se jednat jenom o smetanové omáčky typu svíčková, ale i různé krémové polévky. **Tučný výpek nebo silně zahuštěná omáčka jíškou** – nejlepší je informovat se u personálu restaurace, jak je jídlo připraveno. Tučné maso nebo masné výrobky, zejména z vepřového masa. Ať už se jedná o vepřové výpečky, žebra, bůček, vepřovou pečínku, kachnu, husu ale i karbanátky, sekaná apod.

Velikost porcí

Záleží na našem energetickém výdeji. Pokud patříme mezi lidi, kteří pracují fyzicky, máme zcela jinou potřebu energie, než lidé sedící v kanceláři. Pokud jezdíme do práce 15 kilometrů na kole, jsme na tom také jinak, než lidé jezdící do práce autem. To vše bychom měli při výběru pokrmu zohlednit. Také záleží na pohlaví a věku - nižší energetickou potřebu mají oproti mužům ženy, a také čím jsme starší, tím naše energetická potřeba klesá.
Ženy – doporučený denní energetický příjem 8.400 KJ. Muži – 10.000KJ.

Není potřeba sníst vše, co máme na talíři. Naopak je důležité jíst pomalu a pořádně žvýkat. Zejména, pokud jsme do restaurace dorazili hladoví. **Trvá kolem dvaceti minut, než do mozku dorazí ty správné signály z trávicího traktu o tom, že už jsme sytí.** Energetickou hodnotu i toho sebevíc energetického oběda můžeme snížit alespoň tím, že si dáme menší porci. Nebo výměnou jednotlivých složek pokrmu. U krůtích výpečků se zelím a knedlíkem požádáme o výměnu knedlíků za brambory, nebo požádáme o dva knedlíky a zbylé necháme vyměnit za větší porci zelí.

Česká klasika začíná polévkou s pečivem …

Polední menu - je zvykem, že restaurace nabízí za zvýhodněnou cenu menu o dvou chodech – polévka a hlavní jídlo. Někdy doplněné i chodem třetím, dezertem. Začněme u polévek. **Pokud se jedná o vývar**, není téměř co řešit. **Pokud se jedná o polévku hutnější typu kaldoun, kulajda, zelňačka, gulášová, krémová** – tak bychom se měli obejít bez ní. Polévka tohoto typu už přinese tolik kalorií, že i zdravějšího hlavního jídla bychom pak měli sníst jen polovinu. **A pozor na pečivo** – pokud jsme lidé se standardním, v naší populaci tedy spíš s nižším energetickým výdejem, měli bychom pečivo k jakékoliv polévce vynechat. **Krajíc chleba zbytečně zvyšuje energetickou hodnotu pokrmu, navíc jen ve formě sacharidů.**

Co z klasických jídel?

Smažené ne, smetanu ne, tučné vepřové také ne, takže toho na první pohled moc nezbývá. Je pravdou, že pokrmy české kuchyně, které se nabízí ve většině restaurací, se zdravé stravě moc nepodobají. Nezbývá, než si taková jídla na požádání u obsluhy trochu modifikovat. Snížíme tak energetickou hodnotu pokrmu a vyváženější poměr živin.

Bez výčitek si můžeme občas dopřát svíčkovou, pokud jí v restauraci

zahušťují jenom zeleninou. A místo pěti knedlíků sníme jen dva, tři. Podobně na tom je i **hovězí guláš**, který může být doplněn houbami a nemusí být zahuštěn smetanou či jíškou. Někde používají k zahuštění chleba. **Pečené kuřecí stehno**, brambory a salát jsou také vhodnou volbou, pokud ze stehna nesníme kůži. Ta totiž dělá z libového kousku docela tučné maso. Ne moc oblíbená klasika – **dušené vepřové, mrkev a brambory**. Pokud to restaurace umí, i na takovém jídle si můžete pochutnat.

Rizoto s kuřecím masem a sýrem – porce rýže bývá zbytečně velká, takže ideální trochu rýže nechat a naopak zeleninu dohnat malým salátem. **Čočka s volským okem či šunkou** – čočka je fajn, obsahuje dost polysacharidů i bílkovin. Jen je hodně energetická, proto ve spojení s vejcem, uzeninou a zalitá tukem s restovanou cibulkou, už patří mezi kalorické bomby. Nabízí se tedy varianta sníst pouze část čočky a vejce či šunku, nebo vejce se šunkou vynechat. **Králík a zvěřina** – **obojí patří mezi masa s nízkým obsahem tuku, takže jsou vítaným zpestřením české kuchyně.**

Skrytá energie – nápoje

K české kuchyni patří popíjení piva. Nejméně energetickou variantou je pivo nealkoholické, malá desítka nás také nezabije, ale už nám dodá zbytečnou energii navíc. O sladkých nápojích typu malinovka, ale i domácí limonáda,

nemluvě. **Nejlepší volbou je čistá voda.** Naštěstí už přestává platit, že nejlevnějším nápojem v restauraci je pivo. Hodně podniků nabízí k jídlu vodu z vodovodu **za mírný poplatek, nebo zcela zdarma.**

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